

PRÁCTICA DE LIDERAZGO

Regulación emocional en adultos que trabajan en contextos educativos:

Tres técnicas para volver a la calma

Autora:

Sofía Chávez.





El trabajo en instituciones educativas, implica diversas demandas y exigencias para quienes trabajan en ellas. Durante los procesos que contribuyen a que los estudiantes desarrollen aprendizajes de calidad, las y los profesionales de la educación experimentan emociones tanto positivas como no placenteras. Entendiendo que, la experimentación de estrés y emociones no placenteras en el lugar de trabajo, son fenómenos que nos acompañan en el día a día, la clave está en aprender a regular las emociones para volver a la calma. En esta práctica de liderazgo, abordaremos 3 estrategias de regulación emocional y de fácil aplicación, para contribuir al conocimiento de técnicas que nos permitan sentirnos mejor en momentos difíciles.

Para las personas que trabajan en instituciones educativas, la regulación emocional no solo es una capacidad para enfrentar los momentos difíciles que se producen en el trabajo, sino que también es un recurso fundamental para promover el aprendizaje socioemocional de niños, niñas y adolescentes. Los adultos modelan, para sus estudiantes, cómo sintonizar afectivamente con otras personas en su entorno y les ayudan a volver a la calma cuando lo requieren.



EMOCIONES Y FUNDAMENTOS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL



Tanto en el contexto laboral, como en la vida en general, sabemos que hay distintas situaciones que suscitan en nosotros sensaciones agradables y desagradables. Puede haber sido el comentario de un estudiante en clase que generó muchas risas, o quizás, una situación de injusticia entre colegas que nos dejó un gusto amargo. En ambas situaciones, sentir felicidad o enojo cumplen una función, permitiéndonos adaptarnos al contexto en el que nos desenvolvemos. La alegría de reír con otros, contribuirá a fortalecer la relación con los estudiantes; mientras que el enojo que nos produjo la injusticia entre colegas, nos podría llevar a resolver la situación para asegurar un trato equitativo.

Desde un enfoque biologicista, las emociones son consideradas programas de acción complejos, detonados por objetos identificables o eventos que aparecen en nuestro repertorio evolutivo, como un mecanismo que contribuye a la supervivencia, bienestar y equilibrio de los organismos (Damasio, 2010, p.131). Sin embargo, desde un enfoque apreciativo de las emociones, se postula que éstas no se producen por los eventos en sí mismos, sino que son una **respuesta producida por la interpretación personal de dichos eventos**, lo cual nos prepara para llevar a cabo acciones adaptativas (Reidl y Jurado, 2007).

Esta última definición de las emociones, nos permite entender por qué frente a una misma situación, pueden producirse reacciones tan diversas entre las personas. También cabe destacar que, al vivir en sociedad, la experiencia afectiva humana está mediada por una serie de factores sociales y culturales que influyen, en menor o mayor medida, en la expresión de las emociones. Por ejemplo, hallamos factores como la clase, la raza, el género, la religión, entre otros.

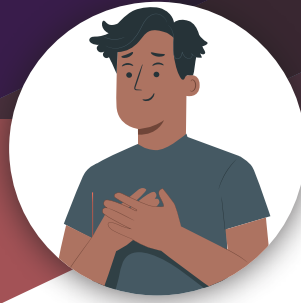
Comprendiendo entonces que, las emociones son experiencias subjetivas particulares, entenderemos la **regulación emocional** como “los esfuerzos que hace el individuo, de manera consciente o inconsciente, para influenciar la intensidad y la duración de sus emociones respecto del momento en que surgen, la experiencia que conllevan y su expresión” (Gómez y Calleja, 2017). Al respecto, es necesario mencionar que nadie nace sabiendo cómo regular sus emociones, esta es una capacidad que se aprende y desarrolla en el seno del vínculo entre los infantes y sus adultos cuidadores. En este sentido, los niños y las niñas requieren de otra persona que les ayude a regular aquellas sensaciones desagradables, que para ellos y ellas, aún no tienen un nombre. ¿Cómo se hace esto?.

Cuando los bebés lloran, los adultos no podemos saber a ciencia cierta el motivo de ese llanto. La única certeza que tenemos, es que algo hace sentir mal al bebé y nosotros somos las personas que pueden ayudarlo a volver a la calma. En este escenario, los adultos interpretamos ese malestar y le atribuimos un significado: “Tiene hambre”, “tiene frío”, “quiere a su mamá”. Este proceso, que implica atribuir a uno mismo o a otra persona un estado mental a partir de su comportamiento, se denomina **mentalización** (Castelli, 2011). Dicho fenómeno, altamente complejo, nos ayuda a sintonizar afectivamente con un otro y nos permite acompañarlo en el proceso de regularse emocionalmente.

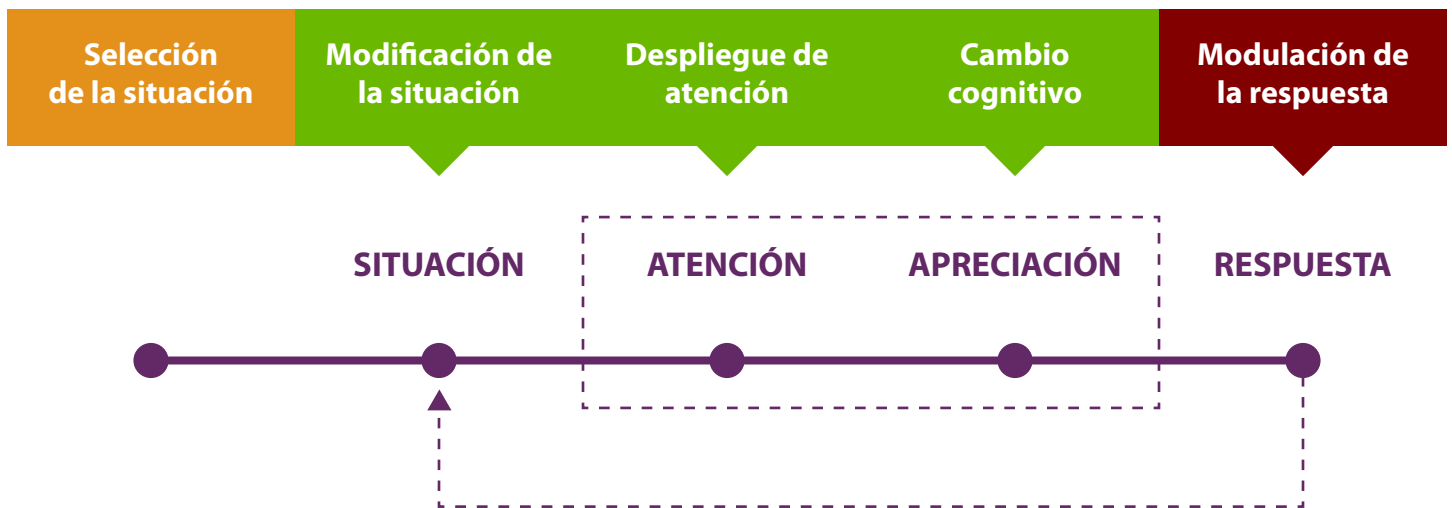
Entendemos así que, la **corregulación**, es el proceso mediante el cual nuestro sistema nervioso regula las respuestas frente al estrés, cuando nos involucramos en interacciones afectivamente sintonizadas con otras personas (Gómez y Calleja, 2017). De esta forma, en la infancia requerimos de procesos de correulación, mientras que, a medida que crecemos y nos convertimos en adultos, vamos **transitando hacia el aprendizaje y uso de estrategias de regulación emocional que pueden resultar más o menos efectivas**.

Un detalle importante de mencionar es que, ante altos niveles de estrés, nuestra capacidad de mentalizar, tanto a nosotros mismos como a otros, disminuye. Esto ya que, cuando experimentamos estrés, las reacciones de lucha o huida de nuestro organismo se superponen a las funciones reflexivas y ejecutivas de nuestra corteza prefrontal. Por eso, dependiendo de qué tan intensa sea la emoción no placentera que se está sintiendo, se podrá optar por estrategias que ayuden a regular la activación fisiológica producida por el estrés, o bien, técnicas que requieren de mayores recursos cognitivos y que nos ayudan ante experiencias afectivas de menor intensidad.

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL



En la literatura, las estrategias de regulación emocional han sido clasificadas de distintas formas, no existiendo actualmente una taxonomía consensuada. Siguiendo el modelo propuesto por Gross y Thompson (2007), la regulación emocional involucra 5 familias de estrategias de modo secuencial, dependiendo del momento del proceso de la generación de emociones en el que se apliquen. Estos momentos corresponden a situación, atención, apreciación (referida a la interpretación personal de la situación), y respuesta.



Adaptado de Gross y Thompson (2007)

En el primer grupo, se encuentran aquellas estrategias que se aplican antes del suceso emocional, poniendo foco en la selección de las situaciones. En el segundo grupo, están las estrategias que se llevan a cabo una vez nos encontramos en la situación que suscita en nosotros sensaciones no placenteras. Esta familia de estrategias apunta a regular la experiencia emocional e involucra la modificación de la situación, el despliegue de atención y el cambio cognitivo. Por último, el tercer grupo se enfoca en modular la expresión emocional o la respuesta ante la situación, una vez la emoción ya se haya hecho presente. En la tabla 1, se describe cada una de estas familias de estrategias y se otorgan ejemplos para contribuir a la comprensión.

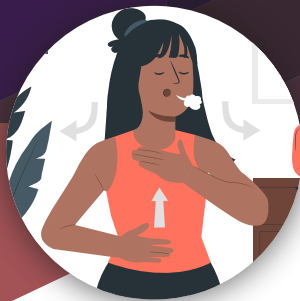
Tabla 1. Familias de estrategias de regulación emocional

FAMILIA DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	DESCRIPCIÓN:	EJEMPLO:
Selección de la situación	Tomar acciones que hacen más (o menos) probable que terminemos en una situación en la que esperamos que surjan emociones agradables (o desagradables)	Excusarse de la reunión con un colega que te ha ofendido. Buscar a un amigo con quien puedes llorar libremente.
Modificación de la situación	Esfuerzos para modificar directamente la situación y alterar su impacto emocional.	En el aula, intentando intervenir en la pelea entre dos estudiantes, solicitas apoyo a un colega para que te ayude a calmar la situación.
Despliegue de atención	Refiere a cómo los individuos dirigen su atención en una situación, para influir en sus emociones. Distracción interna/externa o concentración.	Cuando siento ansiedad antes de una reunión o evento importante, me concentro en escuchar aquellas canciones que me hacen sentir alegre y feliz.
Cambio cognitivo	Cambiar la forma en que evaluamos la situación para alterar su significado emocional, ya sea cambiando la forma en que pensamos sobre la situación o sobre nuestra capacidad para gestionar las demandas que plantea.	Cuando un docente critica la forma en la que otro colega conduce las experiencias de aprendizaje, la directora invita al equipo educativo a concebir la situación como una oportunidad para reflexionar sobre las prácticas pedagógicas y no como una batalla por la razón.
Modulación de la respuesta	Influenciar la respuesta fisiológica, experiencial o conductual lo más directamente posible.	Cuando un estudiante hace un comentario que me hiere personalmente, respiro lento y profundo para no ponerme a llorar.

Fuente: Adaptado de Gross y Thompson (2007). Tabla de elaboración propia.

Como podrás notar, intuitivamente y de forma cotidiana, realizamos diversas acciones que nos ayudan a regular experiencias afectivas que resultan displacenteras y que pueden entrar en esta clasificación de estrategias. Su efectividad a la hora de utilizarlas, depende tanto de factores individuales como contextuales. Por eso, para ciertas personas y en ciertas situaciones, algunas de las técnicas resultan más efectivas que otras. En relación a esto, cabe mencionar que “la regulación emocional no es buena ni mala, sino adaptativa, en función de las demandas del contexto y de los propósitos individuales o sociales que se persiguen” (Adrian et. al, 2011). En este sentido, es importante siempre tener presente que los esfuerzos que realizamos por regularnos emocionalmente son aquellos que, tanto la situación como nuestros propios recursos, nos permiten. En base a esto, la invitación es a trabajar en nuestros recursos desde un enfoque compasivo y no enjuiciador, para mejorar nuestra capacidad de adaptación ante diferentes situaciones.

TRES TÉCNICAS PARA VOLVER A LA CALMA



En esta sección, presentamos 3 técnicas de regulación emocional, para contribuir al desarrollo de nuestra capacidad de adaptación y afrontamiento ante situaciones de estrés y experimentación de emociones desagradables. Basándonos en la *“Guía de apoyo psicoafectivo dirigida a docentes en tiempos de contingencias”* (Vargas, et. al. 2021) y en el libro *“Relajación muscular progresiva de Jacobson”* (Schwarz y Schwarz, 2017), en primer lugar, describimos el rol que juega la respiración en la regulación de la respuesta de nuestro cuerpo y mente frente al estrés; luego, explicamos las técnicas de respiración diafragmática, respiración cuadrada y relajación muscular progresiva.

EL ROL DE LA RESPIRACIÓN

Cuando hablamos de regulación emocional, es usual escuchar que **la respiración consciente es una herramienta clave para volver a la calma**. Esta afirmación tiene un fundamento fisiológico importante, relacionado al funcionamiento de nuestro sistema nervioso autónomo (SNA). Esta parte del sistema nervioso inerva nuestros órganos internos, funciona de manera automática y controla procesos corporales como la presión arterial, frecuencia cardíaca y respiratoria, metabolismo, temperatura corporal, digestión, balance de agua y electrolitos, entre otras. El SNA se divide en dos ramas: Simpática y parasimpática.

La rama simpática prepara al organismo para situaciones estresantes o de emergencia, es decir, para la lucha o la huida. De esta forma, aumenta la frecuencia cardíaca, ensancha las vías respiratorias, aumenta la fuerza muscular, dilata las pupilas, aumenta la sudoración y hace más lentos algunos procesos corporales menos importantes durante situaciones de emergencia, como la digestión.

Por otro lado, la rama parasimpática controla los procesos corporales durante situaciones ordinarias, y se dedica a restaurar y conservar el cuerpo en un estado de descanso o relajación después de un período de esfuerzo o para realizar funciones importantes como la digestión. En este sentido, la rama parasimpática realiza funciones opuestamente complementarias respecto al sistema nervioso simpático, regulando la respuesta frente al estrés del organismo.

¿Qué rol juega la respiración en este escenario?. La respiración controlada y consciente, activa el sistema nervioso parasimpático y contrarresta la lucha de la rama simpática contra las tensiones día a día. Por esto, las diversas estrategias de control de la respiración, constituyen herramientas poderosas para ayudarnos a volver a un estado de calma y equilibrio. A continuación, presentamos dos de estas técnicas para que puedas practicarlas.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma, un músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago. Con esta respiración, el diafragma genera que el abdomen (en vez del pecho), suba y baje a medida que inhalas y exhalas. Ésta técnica, constituye un fundamento para otros ejercicios de respiración consciente más complejos. Para realizarla, sigue los siguientes pasos:

- 1 Ponte en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.
- 2 Pon una mano en el pecho y la otra en el abdomen. **La mano en tu pecho no debe moverse.** La mano encima de tu estómago, permitirá que sientas tu abdomen subir y bajar al respirar.
- 3 **Inhala por la nariz** por 2 a 3 segundos o tanto como te sientas cómoda/o. Permite que el abdomen suba conforme el aire entra a tus pulmones.
- 4 **Exhala por la boca** por 4 a 5 segundos o tanto como te sientas cómoda/o. Permite que tu abdomen baje conforme el aire sale de sus pulmones.
- 5 Repite cada paso unas 10 veces o hasta que te sientas relajada/o y en mayor calma.

Algunos consejos para realizar esta técnica:

- ✓ Concéntrate en la exhalación para mayor relajación.
- ✓ No aguantes la respiración mucho tiempo ni jadees buscando aire.
- ✓ Si te sientes mareada/o, vuelve a tu ritmo normal de respiración.
- ✓ Puedes ocupar un segundero para llevar el ritmo.

RESPIRACIÓN CUADRADA

La respiración cuadrada, es una técnica de respiración consciente y profunda que ayuda a activar la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo, encargada de regular la respuesta del cuerpo frente al estrés. Esto a partir de momentos de retención, tanto de la inhalación como de la exhalación. Practicar esta técnica diariamente, contribuye a disminuir los niveles de estrés y aumentar el estado de calma. Para realizarla, sigue los siguientes pasos:

- 1 Sentado con tu espalda derecha, exhala por la boca todo el aire de tus pulmones.
- 2 Inhala lenta y profundamente por la nariz, **contando de 1 a 4**, sintiendo cómo se van llenando tus pulmones y dirigiendo el aire hacia la zona de tu abdomen.
- 3 Contén la respiración mientras cuentas 4 segundos.
- 4 Exhala por la boca, contando lentamente de 1 a 4 y expulsando el aire de tus pulmones.
- 5 Vuelve a contener, esta vez sin aire, durante 4 segundos más antes de repetir.
- 6 Repite este proceso **mínimo 4 veces**.

Algunos consejos para realizar esta técnica:

- ✓ Puedes posicionar las manos de la misma forma que en la respiración diafragmática, para asegurarte de que sea profunda y llevar el aire hacia el abdomen, sin forzar.
- ✓ Contar de forma descendente (de 4 a 1) permite ganar concentración y reduce la posibilidad de que tu mente se disperse.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva, es una técnica de relajación desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en 1933. Se basa en la premisa de que la tensión muscular, es la respuesta psicológica del cuerpo a los pensamientos que provocan ansiedad y que la relajación muscular bloquea la ansiedad. Esta técnica consiste en aplicar ciclos de tensión y relajación muscular en grupos de músculos específicos, y hacer consciente la sensación de contraste entre estos estados de tensión y relajación.

Para implementar esta técnica, se requiere aplicar la respiración diafragmática durante todo el proceso. Consiste en 3 fases: Tensión-relajación, repaso mental y relajación mental. Puede auto aplicarse o realizarse de manera guiada, a una persona o a un grupo. Para realizarla, sigue los siguientes pasos:

FASE 1: TENSIÓN-RELAJACIÓN

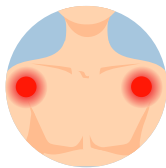
Adopta una posición cómoda y realiza un par de respiraciones diafragmáticas. Recuerda que debes tensar dos veces cada grupo muscular antes de pasar al siguiente. Sentir una sensación de calor y hormigueo es normal. Sin embargo, no utilices esta técnica si te resulta dolorosa o incómoda.



Mano y antebrazo: Cierra la mano derecha haciendo un puño y mantén la tensión durante 5 segundos. Luego relaja la mano y el antebrazo, liberando la tensión durante 10 segundos. Repite el proceso con la misma mano, y luego hazlo dos veces con la mano izquierda.



Parte superior del brazo: Levanta tu antebrazo derecho y posiciona tu mano en tu hombro derecho, tensando tus músculos durante 5 segundos. Luego, baja la mano de tu hombro y suelta tu antebrazo, relajando por 10 segundos. Repite el proceso con el mismo brazo, y luego hazlo dos veces con el brazo izquierdo.



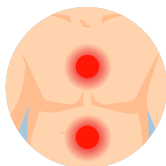
Hombros: Lleva tus hombros cerca de tus orejas y tensa tus músculos durante 5 segundos. Deja caer los hombros hacia abajo, relaja tu musculatura y concéntrate en la sensación de relajación durante 10 segundos.



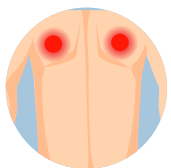
Cuello: Tira la cabeza lentamente hacia atrás y siente la tensión en la parte posterior del cuello. Luego, relaja los músculos moviendo la cabeza hacia abajo. Repite por segunda vez.



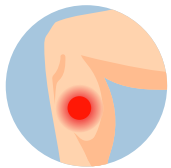
Cara: Frunce el ceño, cierra los ojos con fuerza, mueve y arruga la nariz, y aprieta las mejillas y el mentón durante 5 segundos. Concéntrate en sentir la tensión. Luego, relaja tus músculos faciales, liberando la tensión durante 10 segundos. Repite por segunda vez.



Pecho y abdomen: Respira profundamente, llenando los pulmones, el pecho y abdomen de aire. Contrae tu abdomen tanto como sea posible, para crear tensión durante 5 segundos. Luego, relaja tus músculos durante 10 segundos a medida que exhalas. Repite por segunda vez.



Espalda: Empuja tus escápulas hacia atrás, tratando de acercarlas tanto como sea posible, para que el pecho vaya hacia adelante. Presta atención a la tensión de tus músculos durante 5 segundos. Luego, vuelve a la posición inicial y relaja tu musculatura durante 10 segundos. Repite por segunda vez.



Parte inferior de la pierna: Estira tu pierna y flexiona el pie derecho, estirando los dedos hacia tus rodillas y sintiendo la tensión en tus pantorrillas durante 5 segundos. Luego, libera la tensión durante 10 segundos. Repite este paso por segunda vez y luego realiza lo mismo con el pie izquierdo.



Pies: Dobla los dedos de tu pie derecho hacia abajo durante 5 segundos. Después, relájate y siente como la tensión se desvanece por 10 segundos. Repite nuevamente y luego realiza lo mismo con el pie izquierdo.

FASE 2: REPASO MENTAL

Repasa mentalmente, en el mismo orden de la fase 1, todos los grupos musculares con los que trabajaste. La idea es comprobar si están realmente relajados y, si es posible, **relajarlos aún más** mientras te concentras en ellos y acompañas con tu respiración.

FASE 3: RELAJACIÓN MENTAL

Una vez hayas relajado lo más posible todo tu cuerpo, **focaliza tu atención en el estado de calma**, mientras sigues respirando. Puedes ayudarte visualizando en tu mente una escena agradable, que evoque sensaciones placenteras. Para finalizar, mueve tus extremidades lentamente.

REFERENCIAS

Adrian, M., Zeman, J., y Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110, 171-197. DOI: 10.1016/j.jecp.2011.03.009.

Castelli, G. L. (2011). Mentalización: aspectos teóricos y clínicos. En Trabajo presentado en el Congreso de Interpsiquis.

Damasio, A (2010). *Self Comes to Mind*. Nueva York: Vintage Books.

Gómez, O. y Calleja, N. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.

Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-25). Nueva York: Guilford Press.

Reidl, L., & Jurado, S. (2007). Culpa y vergüenza: caracterización psicológica y social. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México-Facultad de Psicología.

Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial Hispano Europea.

Vargas, B., Valenzuela, M., & Castillo, M. (2021). Guía de apoyo psicoafectivo dirigida a docentes en tiempos de contingencias.





www.lidereseducativos.cl