

# V Congreso Calasanz de pedagogía



*Viviendo nuestro ministerio escolapio:  
compromiso y servicio*



# La regulación emocional: Una herramienta clave para educadores



# Algunas definiciones

## Regulación emocional

Procesos a través de los cuales una persona influye sobre sus emociones (como las experimenta y expresa) (Gross, 1998).

Determina con qué facilidad se puede abandonar un estado emocional determinado (Koole, 2009).

Es de vital relevancia para lograr estados afectivos deseados y metas intencionales (Gross, 2002).

Incluye la manipulación de los antecedentes emocionales de uno mismo y de otros, así como los componentes fisiológicos, subjetivos o conductuales de las respuestas emocionales (Gross & Levenson, 1993).

## Re evaluación cognitiva

Cambio a nivel cognitivo, consiste en modelar mentalmente una situación antes que se desarrolle, implica considerar sus posibles consecuencias (Gross & Jhon, 2003).

## Supresión emocional

Influir sobre la respuesta emocional una vez ha iniciado, implica la inhibición del comportamiento expresivo del estado emocional (Gross & Jhon, 2003).

# Evaluando la capacidad de regulación emocional



## Autoevaluación

Un primer paso es reflexionar sobre cómo se manejan las emociones en diferentes situaciones. Utilizar cuestionarios o herramientas online puede ayudar a identificar áreas de mejora.



## Observación de comportamientos

La observación de las reacciones ante situaciones estresantes puede proporcionar información útil. Reconocer patrones de comportamiento habituales, como la impaciencia o la irritabilidad, puede ser revelador.



## Hablar con colegas

Solicitar opiniones honestas de compañeros puede ofrecer una perspectiva diferente. Las opiniones de otros profesionales pueden ayudar a identificar puntos débiles y áreas de mejora.

# Cuestionario de Regulación Emocional - EQR

Este cuestionario mide la capacidad de una persona para enmascarar sus emociones (supresión expresiva) , y su capacidad para conseguir modificarlas (reevaluación cognitiva), dimensiones fundamentales dentro del proceso de regulación emocional. Por favor, responda a cada ítem marcando con un "1" en la opción que describa mejor su reacción.

	Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando quiero sentir más emociones como alegría o diversión, cambio lo que estoy pensando.							
2	Me guardo mis emociones para mí mismo/a.							
3	Cuando quiero sentir menos emociones como tristeza o enojo, cambio lo que estoy pensando.							
4	Cuando me encuentro en una situación estresante, trato de pensar en ella de un modo que me permita estar en calma.							
5	Controlo mis emociones no expresándolas							
6	Cuando quiero sentir una emoción como alegría o diversión, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.							
7	Controlo mis emociones cambiando la forma de pensar acerca de la situación en la que estoy.							
8	Cuando siento emociones como tristeza o miedo, me cuido de no expresarlas.							
9	Cuando quiero sentir una emoción como alegría, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación.							



# Ejercicios de mindfulness para la regulación emocional

**1** Pensamientos como nubes



SCAN ME

**2** Flujo de emociones



SCAN ME

# Beneficios de la regulación emocional en el ámbito educativo

## Ambiente de aprendizaje positivo

Los educadores con buena regulación emocional crean un entorno más tranquilo y receptivo para el aprendizaje.

## Relaciones interpersonales saludables

La capacidad de manejar emociones ayuda a construir relaciones sólidas con alumnos, colegas y familias.

## Mayor resiliencia

La regulación emocional aumenta la capacidad de afrontar el estrés y los desafíos que se presentan en el entorno educativo.

## Motivación y compromiso

Los educadores que se sienten más estables emocionalmente son más propensos a mantener su motivación y compromiso con la enseñanza.

## Estrategias para aplicar la regulación emocional en la práctica diaria

1

### **Pausas cortas**

Integrar momentos de descanso y relajación a lo largo del día ayuda a prevenir el agotamiento emocional.

2

### **Comunicación asertiva**

Expresar emociones de manera clara y respetuosa facilita la resolución de conflictos y el diálogo constructivo.

3

### **Técnicas de relajación**

Implementar técnicas como la respiración profunda o la meditación puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo.

4

### **Autocuidado**

Priorizar el bienestar personal a través del ejercicio, la alimentación saludable y el descanso adecuado es esencial.





# Importancia del autoconocimiento y la autoconciencia

1

## Identificar emociones

Reconocer las propias emociones, tanto positivas como negativas, es un paso fundamental para gestionarlas.

2

## Comprender los detonantes

Identificar qué situaciones o personas suelen desencadenar reacciones emocionales intensas puede ser útil.

3

## Aprender a regular

Desarrollar estrategias para manejar las emociones de manera constructiva, como la respiración profunda o la meditación.



# Referencias

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>

Pagano, A. E. & Vizioli, N.A. (2021). Adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. *Psicodebate*, 21(1), 18-32. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v21i1.3881>