

3.3

Los mecanismos de las emociones

“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.”

Eleanor Roosevelt.

¿Te ha pasado que cuando se acerca la chica o el chico que te gusta, aunque quisieras hablarle, te quedas mudo. ¿O te ha pasado que supones que tus compañeros se burlarán de tus opiniones y prefieres no participar en clase? ¿Alguna vez los exámenes te han hecho sentir tanta ansiedad que se te olvida todo y terminas reprobando?

Estos ejemplos ilustran la manera en que se presentan las emociones y cómo respondemos ante ellas. Afortunadamente, tenemos la posibilidad de modificar este proceso.

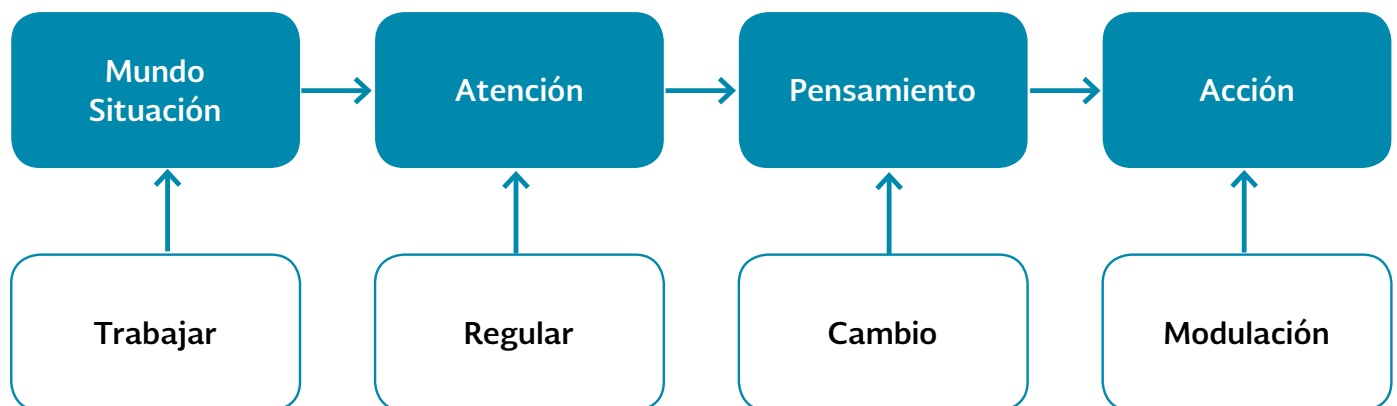
El reto es conocer el *Mapa para navegar las emociones*, que te ayudará a comprender cómo funcionan éstas y de qué manera podemos regularlas.

Actividad 1. Un compañero o compañera leerá en voz alta el siguiente cuento corto de Thomas Bailey Aldrich. Escuchen con atención:

Escalofriante Una mujer está sentada sola en una casa. Sabe que no hay nadie más en el mundo: todos los otros seres han muerto. Golpean a la puerta.

- En parejas escriban aquí o en su cuaderno qué emociones piensan que experimentó la mujer del cuento cuando oyó los golpes en la puerta, qué fue lo que pudo haber pensado y qué consideran que hará después.

Actividad 2. El *Mapa para navegar las emociones* puede ayudarte a entender cómo fue que la mujer del cuento vivió esta experiencia. Analicen el MAPA:



a. Ahora lean lo siguiente:

Alguien golpea a la puerta (mundo/situación), la mujer está atenta al sonido de los golpes (atención), piensa algo acerca de este sonido (pensamiento) y finalmente actúa (acción).

b. Reflexionen acerca de las ventajas de llevar a cabo el proceso que destaca el MAPA y qué utilidad podría tener esto para sus vidas.

Reafirmo y ordeno

Conocer el *Mapa para navegar las emociones* puede sernos muy útil. Diferenciando cada una de sus partes, es posible regular o modificar nuestras emociones según nuestras necesidades y posibilidades. Es una herramienta que podemos utilizar en la vida cotidiana, ya que al modificar la valoración que hacemos de las situaciones, nuestras respuestas pueden ser también diferentes.



Para tu vida diaria

En casa, comparte con tu familia el *Mapa para navegar las emociones* y comenten cómo podría serles útil. Pueden poner como ejemplo algo que haya pasado recientemente dentro de la familia y que haya provocado distintas emociones.

¿Quieres saber más?

Para conocer otras estrategias para regular o modificar algunas partes del proceso que te presentamos en este MAPA, te compartimos este video chileno sobre Charlotte: https://www.youtube.com/watch?v=-QVBKmY_vRdk

CONCEPTO CLAVE

Regulación emocional. Proceso en que el individuo influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa.¹

¹ Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>