

3.1

Los problemas de reprimir lo que sientes

Introducción

Cuando nos enfrentamos con el reto de regular nuestras emociones, reprimir las resulta una estrategia común. Al hacerlo, esperamos que se pueda aliviar nuestro malestar. Sin embargo, es necesario trabajar con los estudiantes para hacer explícito que la represión no será útil para reducir la experiencia de la emoción ni para resolverla.¹ Al acumular nuestras emociones sin expresarlas, no necesariamente nos damos cuenta de las consecuencias que eso conlleva en distintos aspectos de nuestra vida. Reconocer las desventajas de reprimir las emociones nos hará considerar otras vías más adecuadas para trabajar con ellas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen algunas desventajas de reprimir las emociones.

¿Por qué es importante?

Porque podrán darse cuenta que reprimir las emociones no es la vía más adecuada para regularlas y afecta su bienestar emocional.

Concepto clave

Reprimir las emociones.

"No se puede encontrar la paz evitando la vida".
Virginia Woolf

"¿Cómo estás?, ¿cómo te sientes?". Muchas veces resulta difícil responder estas preguntas con honestidad. Decimos "bien", pretendiendo que todo va de maravilla aunque sepamos que no siempre es así. Todas las personas experimentamos distintas emociones y cuando éstas nos re-basan no necesariamente sabemos qué hacer con ellas. Una respuesta común es reprimir las, como si las metiéramos en una olla de presión y la tapáramos pensando que así las emociones desaparecerán. Lo cierto es que la presión y la temperatura dentro de la olla continúan aumentando y así, tarde o temprano, explotará.

El reto es reflexionar sobre las desventajas de reprimir las emociones.

Actividad 1. En plenaria, discute cómo se relaciona una olla de presión con reprimir las emociones. Sigue las instrucciones del profesor.

Actividad 2. Utilizaremos el ejemplo de la olla de presión y sus diferentes elementos para responder las siguientes preguntas. Puedes anotar tus respuestas sobre la ilustración o en tu cuaderno.

A. PRESIÓN: ¿Con qué frecuencia reprimos mis emociones?

- Muy frecuentemente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

B. INGREDIENTES
(Emociones que reprimos con mayor frecuencia.)

Orientaciones didácticas

2 min. Individual o Grupal

Introducción para los estudiantes
Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y "El reto es".

- También la puede leer usted, comentarla con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min. Grupal

Actividad 1:
Introduzca la actividad.

- El objetivo es que los estudiantes identifiquen las semejanzas entre las características presentes en la represión de emociones y una olla de presión.
- Guíe la reflexión pidiendo al grupo que describan cómo funciona una olla de presión y cómo lo pueden relacionar con reprimir las emociones. Invite a uno o dos estudiantes a responder la pregunta en voz alta.

1. J. J. Gross y O. P. John (2003), Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships and Well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85, núm.2, pp. 349, 356.

- Clarifique ante el grupo que “reprimir las emociones” contempla varios aspectos: no querer sentirlas; negarlas y recurrir a guardarlas y no expresarlas. Es algo que podemos hacer ya sea consciente o inconscientemente.

9 min. Individual

Actividad 2:

Explique a los estudiantes que tomarán el ejemplo previo de la olla de presión para cumplir el reto de la lección.

- Relacione las respuestas previas para presentar los elementos de la olla de presión que se utilizarán en esta actividad. Revise con el grupo a qué corresponde cada elemento (como se explica abajo en cada inciso).

- Pida que completen sus respuestas en la ilustración o en su cuaderno.

1. **Presión:** se refiere al malestar que sentimos al reprimir las emociones.

- a. El objetivo de esta reflexión es que los estudiantes comiencen a identificar si tienden a reprimir sus emociones y con qué frecuencia lo hacen.

- b. Es posible que algunos estudiantes no se hayan planteado la pregunta que aparece en su lección (¿Qué tan frecuentemente te guardas o reprimes tus emociones?). En tal caso, sugiera que piensen en alguna emoción que sintieron durante el día o la semana y revisen si hay algún impulso a reprimirla (no querer sentirla, negarla, guardarla, no expresarla).

- c. Pida que indiquen su respuesta en el termómetro de la ilustración.

2. **Ingredientes:** las emociones que reprimimos.

Regular las emociones entrenando la mente

Los problemas de reprimir lo que sientes

- a. **Presión:** ¿Qué tan frecuente te guardas o reprimes tus emociones? Indícalo en el termómetro de la ilustración.
 - b. **Ingredientes:** ¿Qué emoción sueles reprimir y consideras que produce mayor presión y temperatura dentro de tu olla? Anótala en el recuadro, si identificas más de una, escríbelas.
 - c. **Válvula de escape:** Cuando la presión llega a su límite, el vapor se descarga. Lo mismo sucede con nuestras emociones. Con base en la(s) emoción(es) que identificaste en la pregunta anterior, reflexiona qué consecuencias hay en diferentes aspectos de tu vida al reprimirlas. Lee y responde las preguntas dentro de las nubes en el dibujo.
1. ¿Qué consecuencias tiene el querer no sentir o expresar esa emoción y reprimirla? (Pregúntate: ¿tiene algún impacto en mi salud?, ¿cómo experimento la emoción cuando la reprimo?, etcétera.)
 2. ¿Consideras que cuando reprimes la emoción, ésta interfiere en tu desempeño académico? Explica. (Reflexiona si alguna emoción: te impide aprender algún tema; si se interpone en tu estudio, si afecta los resultados de un examen, etcétera.)
 3. ¿Cómo afecta reprimir tus emociones en tus relaciones con familiares, amigos y profesores? (Pregúntate: cuando reprimo una emoción, ¿cómo es mi disposición y acercamiento hacia otros?, ¿cómo me relaciono con otras personas?)



Reafirmo y ordeno

Habrán ocasiones en las cuales reprimir las emociones sea la única forma de regularlas e, incluso, pueda ser útil para determinadas situaciones. Sin embargo, es fundamental no perder de vista que reprimir nuestras emociones trae consigo ciertas desventajas que impactan en diferentes aspectos de nuestra vida. Además, afectará nuestro bienestar emocional a corto, mediano o largo plazos. Al no querer sentir, negar o no expresar las emociones que experimentamos éstas continuarán sin resolverse y tomarán más fuerza. Por el contrario, no reprimir las emociones nos permitirá conocerlas y así podremos aprender a regularlas eficazmente.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

- c. Pida que identifiquen qué emoción(es) suelen guardar en la olla y no expresan. Indique que la(s) anoten en el recuadro de la ilustración.

- d. Les puede dar ejemplos adecuados a su contexto para ayudarles a identificar dichas emociones. Ejemplos: la frustración cuando te cuesta trabajo aprender o lograr algo; el miedo a hacer nuevas amistades.

3. **Válvula de escape:** se relaciona con el efecto que produce la acumulación de emociones sin expresarse.

- a. El objetivo de este ejercicio es que

los estudiantes identifiquen las consecuencias de reprimir las emociones, particularmente en tres ámbitos: personal, académico y social (cada pregunta está asociada a cada uno de estos ámbitos).

- b. Guíe la reflexión con base en las preguntas o comentarios de apoyo que aparecen entre paréntesis en cada pregunta.

- c. Le sugerimos que usted responda previamente estas preguntas para poder apoyar con ejemplos a los estudiantes, en caso de ser necesario.

Para tu vida diaria

Diario de emociones: te invitamos a escribir sobre tus emociones. Puedes utilizarlo como un recurso para ir regulando lo que ocurra “dentro de tu olla de presión”. Hazlo en el momento que consideres necesario. Es una reflexión personal, solamente para tus ojos. Escribe en tu cuaderno o en una hoja blanca durante tres minutos seguidos, sin parar y sin preocuparte por lo que vas a escribir. Puedes usar como apoyo para iniciar a escribir las frases que aparecen a continuación.

Lo que estoy sintiendo en este momento es ...
 Cuando me sentí...
 Estoy consciente de que ...
 Lo que más quisiera hoy es ...

Registra cómo te sientes:
 Antes de escribir:

Después de escribir:

¿Quieres saber más?

¿Cómo lograr que la olla de presión emocional no explote? Una estrategia es hacer un uso adecuado de la “válvula de escape” permitiendo que la presión salga paulatinamente y así no dejar que las emociones se acumulen sin darnos la oportunidad de expresarlas. Puedes ver el video de Elsa Punset para conocer los beneficios de la escritura como un método para no reprimir las emociones: <https://youtu.be/GzXzell3Af4>

Concepto clave

Reprimir las emociones. Acto de la voluntad mediante el cual frenamos, contenemos o detenemos cualquier impulso que provenga de una emoción, ya sea querer evitar la experiencia de la misma o sostener un esfuerzo por inhibir la expresión de dicha emoción.¹ Ahora bien, “reprimir las emociones puede agravarlas y hacer que se intensifiquen hasta que salgan a la superficie y, como un río que se desborda, se expresen a través de pensamientos o conductas negativas inesperadas”²

1. J. J. Gross (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Journal of Personality and Social Psychological Inquiry*, 26.1, 1-26, p. 9.
 2. L. Chertoff, A. Jimenez, D. Labra y E. Rodríguez (2015). Trabajar y vivir en equilibrio. *Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 2 Cómo trabajar con las emociones: autoconocimiento y autorregulación. Versión 2.1, Ciudad de México, p. 83.

2 min. Grupal

Para tu vida diaria,

¿Quieres saber más?, Concepto Clave
 Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Una herramienta muy útil para liberar las emociones que solemos acumular sin expresar es escribir. Los beneficios de esta técnica han sido demostrados en muchos estudios.² En particular, escribir sobre emociones difíciles ha mostrado que impacta positivamente en la salud y el bienestar del individuo.³ Le sugerimos ver las recomendaciones de Elsa Punset sobre el tema: <http://bit.ly/2FUDfa9>
 Invite a sus estudiantes a escribir un “Diario de Emociones”, siga las instrucciones en el apartado *Para tu vida diaria* de la lección del estudiante. Le recomendamos probar la técnica personalmente.

- Con base en las reflexiones previas del grupo, concluya enfatizando las desventajas de reprimir las emociones.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Pida que un estudiante lo lea en voz alta y destaque que en las próximas lecciones de autorregulación aprenderemos técnicas que nos ayudarán a regular las emociones, sin necesidad de reprimir las.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, el aprendizaje más significativo de la lección. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y que aquellos que desean hacerlo la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

2. J.M. Smyth (1998), Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, pp. 174-184.
 3. J. W. Pennebaker y J. D. Seagal (1999), Forming a story: The Health Benefits of Narratives, *Journal of Clinical Psychology*, 55, pp. 1243-1254.

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes identificaron desventajas de reprimir las emociones en al menos uno de los ámbitos (personal, académico o social).					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					