

# PROGRAMA INCLUSIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS



**Educación Secundaria Obligatoria**

## **Anexo 11. GUÍA DE PENSAMIENTO PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

Este documento está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-](#)

[NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).



**Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas.  
Educación Secundaria Obligatoria. Anexo 11. Guía de pensamiento para  
la autorregulación emocional.**

Elaborado por Nuria López, Carmen Velázquez y Ana Villafranca  
(componentes del EOEP Específico DEA, TEL y TDAH).

Versión 1 - Fecha de publicación - Febrero 2024

## **Anexo 11. GUÍA DE PENSAMIENTO PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

Una guía de pensamiento es una herramienta que hace explícitos los pasos a seguir para desarrollar una tarea de forma eficaz, minimizando los errores y fomentando la autorrevisión.

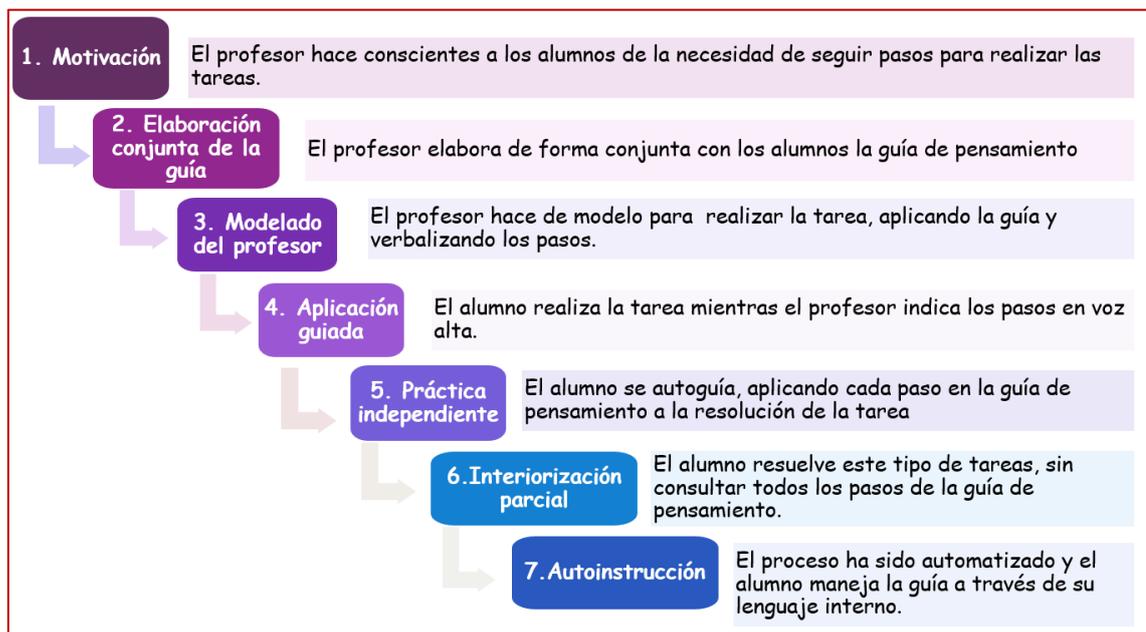
El uso de guías de pensamiento facilita el desempeño de los alumnos y permite que generen sus propias estrategias para enfrentarse a las tareas. Es importante tener siempre presente que el objetivo último de utilizar guías de pensamiento es que los alumnos generen sus propias autoinstrucciones de manera que esto favorezca su autonomía. En este sentido, hay que tener en cuenta que las autoinstrucciones son un diálogo interno que nos guía en el desarrollo de una tarea, en el control de nuestra conducta o en la regulación de nuestras emociones.

Para abordar una tarea o generar autogestión ante situaciones determinadas, se pueden generar múltiples modelos de guías de pensamiento. Lo importante es que el profesor desarrolle uno propio, teniendo en cuenta las características de la tarea a realizar, el del grupo o del alumno concreto con el que quiere trabajarlas.

Los pasos a seguir en el desarrollo e implementación de las guías son los siguientes:

1. El profesor diseña una secuencia inicial de pasos para realizar un tipo de actividad

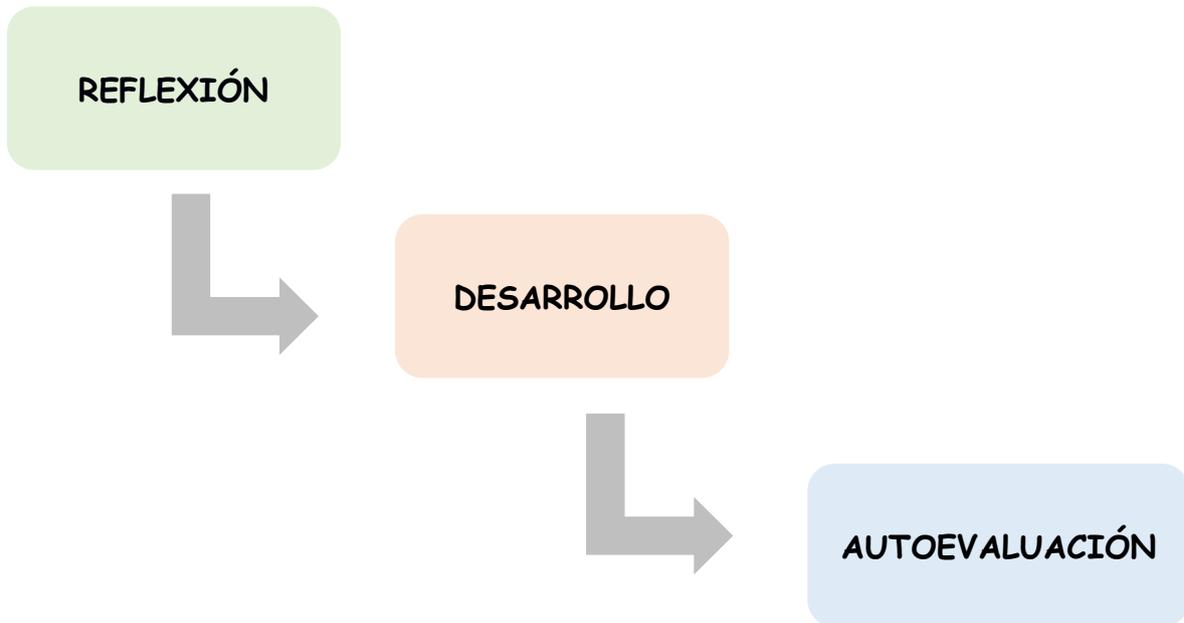
2. Genera un borrador de la guía de pensamiento. Puede estructurarla en tres partes: reflexión antes de realizar la tarea, desarrollo de la tarea y autoevaluación.
3. A partir de ese borrador, comienza el trabajo con los alumnos de la guía de pensamiento, siguiendo los siguientes pasos:



En este paso hay que destacar la importancia de la motivación previa de los alumnos, haciéndoles conscientes de que para resolver las actividades es necesario seguir unos pasos. Otro aspecto esencial es que el profesor sirva de modelo, aplicando la guía de pensamiento para abordar el tipo de tareas para las que ha sido creada, haciendo explícito el proceso.

Se puede consultar una exposición más detallada de los pasos a seguir para la implementación de guías de pensamiento en el apartado 7 del "Programa inclusivo para el desarrollo de las funciones ejecutivas en Educación Secundaria Obligatoria".

Las guías de pensamiento para el desarrollo de una actividad pueden estructurarse en tres partes:



A continuación, se desarrolla una propuesta que puede ayudar a diseñar el borrador de la guía de pensamiento para autorregular las propias emociones.

### Orientaciones para el profesor

Algo importante a tener en cuenta es que la regulación emocional es un proceso más complejo que la realización de una tarea y además la emoción se desarrolla invariablemente en interacción con otros (profesorado o iguales) que experimentan sus propias emociones y tienen sus propios mecanismos de regulación.

El objetivo de esta guía es conseguir que los alumnos sean capaces de identificar, sentir y gestionar emociones adaptativas, ajustadas a los diferentes contextos para conseguir la autogestión emocional.

<b>REFLEXIÓN</b>	<p>En esta fase, lo importante es que los alumnos detecten que una situación concreta les está generando un malestar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar las señales que están apareciendo ante una situación concreta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Físicas: aceleración de la respiración y de los latidos del corazón, aumento de la sudoración, incremento de la tensión muscular, puños apretados...</li> <li>• Pensamientos: ganas de agredir física o verbalmente a alguien, ganas de gritar, necesidad de dar golpes al mobiliario, de moverse de un sitio a otro...</li> </ul> </li> <li>2. Contar hasta 10 para poner la emoción en situación de espera y poder poner en marcha las estrategias aprendidas para gestionar de forma adecuada la expresión de la emoción que se está produciendo.</li> <li>3. Tratar de ponerle nombre a la emoción.</li> </ol>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>En esta fase de desarrollo, trabajaremos con los alumnos una serie de estrategias que les ayuden a controlar la emoción, a expresarla de forma adecuada y buscar soluciones a aquellas situaciones que les producen una emoción negativa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Poner en marcha las estrategias de relajación practicadas previamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de la respiración</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Pensamientos positivos...</li> </ul> <p>Si la emoción es tan fuerte que el alumno percibe que no le deja poner en marcha las estrategias de relajación, puede solicitar ir a un punto en el que pueda permanecer solo durante unos minutos.</p> </li> </ol>

DESARROLLO

- 2) Tratar de definir cuál es la causa o motivo que ha generado las señales físicas que se han detectado en la fase anterior.
- ¿Qué estaba sucediendo en el momento en el que ha comenzado a notar el malestar?
  - ¿Por qué cree que esa situación le provoca esa emoción?
  - ¿Qué le gustaría que cambiase en dicha situación para que no le generase esa emoción negativa? ¿Son posibles dichos cambios? ¿Qué cosas podría cambiar él y qué cosas podrían cambiar las otras personas?
- 3) Buscar una forma para expresar el malestar y buscar soluciones
- Elegir un momento para poder hablar con las personas implicadas.
  - Elegir una forma adecuada para expresar lo que ha sentido, las cosas que le han molestado y las que le gustaría que cambiaran, en qué podría contribuir él a ese cambio...
  - Buscar una forma para reinterpretar aquellas cosas que no es posible cambiar y que es necesario aceptar.
- 4) Si no es capaz de encontrar una solución a los puntos anteriores, buscar ayuda explicándole la situación a un amigo, a un adulto... Si decide contar la situación a un amigo, es importante que elija alguien que sepa que le puede ayudar en este proceso con tranquilidad y aportando en la búsqueda de una solución adecuada.
- Si no es posible cambiar la situación que genera el malestar: intentar dejar de pensar en la situación que lo genera, distraerse, dar un paseo, realizar otra actividad, posponer el volver a pensar en esa situación hasta determinada fecha, etc.

<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	<p>Después de que el alumno haya expresado de forma adecuada su emoción y haya intentado buscar una solución a la situación que la genera, es importante que haga una autoevaluación del proceso seguido:</p> <p>5) <b>Comparar el proceso seguido</b> en la gestión de esta emoción con lo sucedido en alguna situación anterior en la que pudo perder el control o en la que la búsqueda de la solución no se hizo de forma adecuada.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analizar cómo, en este caso, las cosas han salido mejor</li><li>• Analizar qué estrategias le han resultado más eficaces para poder usarlas en situaciones similares.</li><li>• Ver qué cosas se pueden continuar mejorando</li></ul> <p>6) <b>Felicitarse por el trabajo realizado</b></p> <p>Si logró contener la expresión inadecuada de la emoción y hacer una gestión de la situación que ha supuesto un cambio positivo, debe felicitarse por una actuación bien hecha y proponerse firmemente continuar actuando de esa forma.</p> <p>Si considera que el intento no fue todo lo bien que sería deseable, debe felicitarse por haberlo intentado y hacerse el propósito de continuar practicando la técnica para mejorar.</p>
-----------------------	--

Teniendo en cuenta estas orientaciones, el primer paso sería diseñar un borrador de lo que podría ser una guía de pensamiento para la autorregulación emocional. Posteriormente, se elaborará la guía definitiva con los alumnos, siguiendo el procedimiento descrito al inicio de este documento.

Una vez que hayamos definido la guía de pensamiento con los alumnos, es necesario que hagamos una práctica con situaciones imaginarias,

proponiéndoles situaciones en las que los alumnos vayan verbalizando en voz alta cada uno de los pasos y las estrategias que pondrían en marcha. El profesor deberá reconducir aquellas propuestas que no resulten adecuadas. Por otra parte, cuando haya una situación en la que algún alumno haya tenido una "explosión emocional" es necesario, cuando se recupere la calma, en una situación tranquila y en privado, hacer una revisión de lo que ha sucedido, siguiendo los pasos de la guía de pensamiento y **ayudando al alumno a** buscar formas diferentes de gestionar la situación en cada uno de **los pasos**.