

# AUTOINSTRUCCIONES PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

## Guía para el profesor

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.

Hay que tener en cuenta 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.

Partiendo de esa premisa es necesario que el profesorado cuente con sus propias herramientas de afrontamiento de las situaciones en las que la desregulación del alumnado se produzca. Es por tanto necesario elegir el momento adecuado para iniciar el aprendizaje de autoinstrucciones.

### **NOS PREPARAMOS: ACTUACIONES INMEDIATAS ANTE UNA SITUACIÓN DE DESREGULACIÓN EMOCIONAL.**

Ante una situación explosiva ya sea de rabia, ira, violencia, desesperación o abatimiento, es necesario:

- Mantener la calma
- No intentar convencer, razonar, ni siquiera calmar, generalmente hablarles en estas situaciones incrementan el estado del alumno.
- Aislarle en un lugar de la clase o en su propio sitio

- Separar al alumno/a de la situación (dejar que vaya al baño, que baje a dirección, que salga un momento al pasillo...). (Cuando con el alumno ya se han trabajado las autoinstrucciones que presentamos a continuación, guiarle con una señal a realizar la acción pactada con el propio alumno)
- Compartir la situación con otro profesor (dirección, orientador, profesor de guardia)

Una vez que el alumno/a se ha calmado o ha salido de la situación y es capaz de dialogar, reflexionar o volver atrás, **solo entonces**, se podrá llevar a cabo una reflexión, actuación, una enseñanza de estrategias de autorregulación o una mediación, en la que podríamos utilizar este episodio para comenzar el proceso de aprendizaje.

Pautas generales para la enseñanza de autoinstrucciones que guíen el dialogo interno del alumno son:

- El profesor como modelo y guía mediante el diálogo externo.
- Realizar un trabajo planificado, sistemático, en diferentes contextos y con diferentes experiencias que permitan posteriormente una generalización.
- Mantener las autoinstrucciones escritas y/o gráficas durante todo el tiempo necesario, se retirarán sólo cuando hayamos comprobado que el proceso ha sido automatizado por el alumno, generado por un dialogo interno eficaz.
- Durante todo el proceso, el profesor encargado del entrenamiento revisará las actuaciones de los alumnos, de acuerdo con el proceso de autoinstrucciones, ofreciéndole alternativas para subsanar los posibles errores cometidos.

- Las estrategias que se trabajen con el alumno deben ser conocidas por todo el equipo docente, con el fin de que las ponga en marcha en cualquier momento de la jornada escolar. Por ello es necesario establecer reuniones de coordinación entre el equipo docente.

El objetivo último es la generalización, aplicar en cualquier situación. Es necesario entender la regulación emocional como un proceso de aprendizaje, con ayuda, que supone un largo tiempo de entrenamiento. Primero entender bien los pasos, después aplicando en diversas situaciones con ayuda y, por último, ir adquiriendo autonomía incorporándolo como un hábito personal.

## **PASOS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y AYUDAS QUE LO FAVORECEN.**

### **PASO 0: PREPARAR AL ALUMNO.**

En este momento inicial se les cuenta el objetivo de esta autoinstrucción, dotarle de una herramienta para que pueda por sí mismo regular las distintas emociones que le llevan a las situaciones problemáticas.

La ayuda se ofrece con ejemplos de las ventajas que tiene controlar las emociones para poder enfrentarse a las situaciones.

### **PASO 1: CONSCIENCIA DEL PROPIO MALESTAR.**

En este punto hay que acompañar al alumno a mirar hacia dentro y ser consciente del malestar, de las sensaciones físicas que le acompaña, y a ver la necesidad de salir de él.

La ayuda se ofrece en diálogo, relatando un ejemplo similar, comparando con situaciones donde ha estado con bienestar, en esta fase la empatía y el sentido del humor pueden ser nuestra herramienta.

## **PASO 2: PONER EN CUARENTENA LA EMOCIÓN.**

La autorregulación emocional requiere de la puesta en marcha de las funciones ejecutivas, para ello es necesario que las sensaciones físicas y psicológicas que genera la emoción se aíslen, dejando libre los procesos cognitivos responsables de la regulación como la inhibición, la planificación y la memoria.

La idea o metáfora de "aparcar", "dejar a un lado" o "guardar" es una ayuda efectiva porque recuerda a una acción cotidiana. No se puede abandonar el malestar o salir de él porque no está solucionado, de manera transitoria hay que "aparcar", como si fuera un coche desconocido para poder aprender donde tiene los mandos, cuál es su funcionamiento particular, y una vez interiorizado esos cambios, salir a la carretera.

## **PASO 3: IDENTIFICAR, PONER NOMBRE A LA EMOCIÓN, SABER SU UTILIDAD.**

El mero hecho de reconocer, de poner nombre a la emoción, es un alivio y un paso más para aprender a regularla, a manejarla.

La ayuda está en explicar que no se trata de que no aparezcan las emociones, sino de que cuando surjan sentimientos muy fuertes sean capaces de controlarlos. Y el primer paso es saber con claridad qué siente y que función tiene esa emoción.

#### **PASO 4: HACER UN MAPA DE LA EMOCIÓN.**

Encontrar la causa, el motivo que ha desencadenado la "explosión" emocional es fundamental.

Se puede ayudar al alumno a hacer un mapa de su recorrido emocional, por donde iba, que se ha encontrado, como ha reaccionado. Indagar las causas y consecuencias, recordar si ha sucedido en otras ocasiones. En caso de que el alumno tenga problemas o dificultades con la memoria episódica (con el recuerdo de antecedentes y consecuentes, de experiencias previas) habrá que ayudar a reconstruir los hechos.

#### **PASO 5: ACEPTAR LA EMOCIÓN.**

La comprensión del transcurso de los acontecimientos ayuda a aceptar el hecho, cuestión que no significa quedarse ahí y no superarlo.

Una buena estrategia para comprender mis reacciones es contarlo a un tercero, narrarlo. Cuando se hace el esfuerzo de informar o describir se ordenan las ideas y sentimientos y se aclaran. Se entienden mejor las circunstancias que me afectan mucho y me producen estos desajustes: lo que hace que me enrabie, entristecen o me bloquee.

Este conocimiento, aunque "frio", favorece buscar una salida al malestar.

#### **PASO 6: REGULAR LA EMOCIÓN**

Es importante transmitir que hay que encarar el hecho, "cogerlo" para modificarlo o moldearlo a mi favor. Hay que enfatizar y transmitir la eficacia de técnicas o trucos concretos en los que centrarse y aplicar. Algunos ejemplos:

- Técnicas para emociones explosivas: relajación mediante respiraciones, aislamiento retirándose del contexto, sensaciones físicas que alivien como refrescarse con agua
- Técnicas para emociones paralizantes: inhibición pensamientos negativos mirando estímulos atractivos, búsqueda de apoyo, dividir la tarea en pasos, distraerse, hacer tareas en las que se es muy experto.
- Autorrecompensa: traer a la memoria una experiencia positiva, autoelogio, auto premio, búsqueda de recompensa en actividad.

Estas autoinstrucciones que se presentan a continuación son solo un ejemplo, esto hay que contextualizarlo y adaptarlo a la situación personal de cada alumno y alumna.

## AUTOINSTRUCCIÓN

1. Me paro y pienso cómo estoy  
¿Cómo me encuentro? ¿Siento malestar?
2. Me tranquilizo para mejorar, "guardo" el malestar para recordar, contar y pensar
3. Nombro lo que siento, la emoción que me molesta: tristeza, rabia, miedo. Me sirve para....
4. Busco la causa, encuentro lo que me ha afectado ¿Qué ha pasado antes? ¿Qué lo ha provocado?
5. Se lo cuento a alguien o mí misma/o para entenderlo mejor
6. Busco una salida del malestar: volver atrás, hablar, compartir entrenar trucos, aprender estrategias, darme un premio.  
Busco ayuda si es necesario.
7. ¿Y si me vuelve a pasar? Vuelvo a empezar