



ACTIVIDAD:

EL TERMÓMETRO



María Ayuda
Protejamos la infancia para un mejor futuro

**MATERIALES**

Hojas de trabajo: "Test ¿Cómo reacciono?" "Test-Respuestas", papelógrafo con dibujo de un termómetro, marcadores de colores, lápices y hojas de papel.

**GRADO DE DIFICULTAD**

Bajo

**TIEMPO**

45 min.

**COMPETENCIA O HABILIDAD**

Autorregulación, conocimiento de sí mismos/as.

**APOYO**

No requiere

**EDAD**

11+

PROPÓSITO

Que los/as NNA identifiquen la importancia de desarrollar la autoconciencia sobre sus propias emociones y pensamientos.

DESARROLLO

Anote en un lado del papelógrafo "emociones favorables" y en el otro "emociones desfavorables". Pida a los/as NNA que le ayuden a completar un listado para cada tipo de emociones. Anote los siguientes ejemplos: alegría ("emociones favorables") y temor ("emociones desfavorables"). Una vez que todos/as hayan propuesto al menos una emoción, reflexione con ellos/as.

A veces las emociones toman el control de las situaciones, para bien (euforia) o para mal (ira), pero las emociones adecuadamente manejadas benefician nuestro desarrollo y bienestar personal. Use las ideas planteadas en el

material para facilitadores. Concluya con la siguiente afirmación: se puede aprender a regular las emociones. **¿Cómo?** De eso hablaremos en esta actividad.

Enseguida, presente la actividad descrita en el material para facilitadores "**Test: ¿Cómo reacciono?**". Se trata de un test personal.

Pídales que respondan lo más espontáneamente posible, es decir, lo que realmente harían en las situaciones que se plantean.

Reparta a cada participante la hoja de trabajo "**Respuestas**" y aplique el test.

Cuando terminen, entregue los puntajes que se indican en el test. Cada participante sumará sus puntajes. Pegue el papelógrafo "**El termómetro de la emoción**" (material para facilitadores) y explique su relación con los puntajes del test.

Plantee que en ocasiones una emoción puede generar mucha incomodidad y el impulso a responder inmediatamente. En esos casos, las claves para manejar las emociones o autorregularse son: **PARA, REFLEXIONA y ACTÚA.**

Forme tres grupos y pídales que discutan cómo usar las tres claves de la autorregulación (parar, reflexionar y actuar) en situaciones de ira o provocación por parte de otra persona. Entregue una hoja en blanco por grupo para que anoten sus ideas y dé 5 minutos.

Solicite a cada grupo que exponga sus ideas y fomente la discusión con las siguientes preguntas:

¿Qué les pareció el resultado del test?

¿Tiene que ver con sus reacciones?

¿Dónde se ubican?: Todo bien/Cuidado/Alerta

CIERRE

Termine la sesión con las siguientes preguntas:

¿Qué situaciones similares les ha tocado vivir a ustedes?

¿Cómo han resuelto esas situaciones?

Cuando están muy inundados por una emoción, ¿cómo pueden ganar tiempo para pensar y decidir mejor que hacer?

¿Creen que recordar las claves PARA, REFLEXIONA Y ACTÚA serán de utilidad?

Y haga énfasis en las ideas fuerza:

- Las emociones que se evalúan como desfavorables son nuestra defensa en contra de amenazas externas y nos ayudan a enfrentarlas. Por ejemplo, el miedo es una señal ante un peligro, la tristeza es una respuesta adaptativa ante una pérdida y el enojo

surge cuando alguien nos agrede o molesta.

- En esta actividad hemos visto que todos podemos sentir emociones desfavorables con distinta intensidad en distintas situaciones. Cuando la intensidad está en amarillo en nuestro termómetro, es señal de alerta: debemos pensar antes de actuar.

- Cuando nos inundan las emociones que nos hacen sentir molestos –como la ira, el temor, la vergüenza, la tristeza– si no reflexionamos al respecto, probablemente nuestra reacción no ayudará a resolver la situación o la complicará más aún.

- La autorregulación o modulación de las emociones frente a situaciones complejas requiere de tres momentos secuenciales: DETENERSE. Poner en marcha alternativas de respuesta para ganar tiempo y controlarse. PENSAR. Qué puedo hacer y cuáles serían las consecuencias

de esas acciones. ACTUAR según la reflexión para resolver la situación que me aporrea y no agrandar el problema.

Ahora cuentan con algunas estrategias para saber cómo enfrentar de mejor manera situaciones difíciles que ponen en riesgo tu bienestar. Ejerciten la capacidad para modular las emociones a favor de la salud, el bienestar y el crecimiento personal.

REFERENCIAS

Senda, "portafolio de actividades en prevención selectiva" 7° y 8° básico.



Las reacciones emocionales surgieron como parte de un proceso de adaptación y supervivencia de la especie humana. Las emociones que se evalúan como desfavorables en relación con nuestro bienestar, las experimentamos como situaciones desagradables que demandan de nosotros mucha energía. Estas emociones son nuestra defensa en contra de amenazas externas y nos ayudan a enfrentarlas.

Las emociones que se evalúan como favorables (la alegría, el placer, la serenidad, la esperanza o la tranquilidad) también cumplen una función evolutiva, dado que contribuyen a nuestro bienestar y nos ayudan a ampliar herramientas para nuestro desarrollo social y personal.

La autorregulación emocional sirve para evitar respuestas descontroladas, especialmente en situaciones

complicadas que involucran sentimientos de ira, temor o provocación por parte de otras personas. Es posible aprender a regular las emociones. En la medida que logramos identificar qué sentimos y somos capaces de verbalizarlo, podemos dirigir la emoción –sea esta favorable o desfavorable– de manera eficaz.

La autorregulación requiere tres momentos secuenciales:

PARAR, especialmente frente a situaciones que nos “sobrepasan” emocionalmente, con un desagrado mayor. Existen alternativas de respuesta para ganar tiempo y controlarse, como retirarse de la situación para ganar tiempo y decidir con calma qué hacer, contar despacio hasta 10 antes de contestar; relajarse respirando profundamente, distraerse con alguna otra cosa durante unos minutos.

REFLEXIONAR qué se puede hacer y cuáles serían las consecuencias de esas acciones; qué respuestas pueden ayudar a solucionar la situación y cuáles agrandan el problema; cuáles son los recursos personales y externos, o quién puede apoyar.

ACTUAR según la reflexión para resolver la situación problemática (y no agrandar el problema), evaluando los resultados finales y rescatando aquello que servirá para enfrentar futuras situaciones.

Trabajar la regulación emocional conlleva beneficios a largo plazo ya que se convierte en un factor protector. Una adecuada expresión emocional favorece la integración social y la creación de relaciones personales significativas, dimensiones valiosas para la salud, el bienestar y el crecimiento personal.

TEST: ¿CÓMO REACCIONO?

Instrucciones

Usted leerá siete situaciones y las respectivas alternativas de respuestas. Enfatique que el test es personal y que pueden marcar la alternativa que mejor los defina. Lea cada situación y dé un tiempo breve para que respondan.

Entregue los puntajes de cada situación, que están al lado de las alternativas (+0, +1 o +2). Pida que cada uno sume su puntaje.

Situación 1: Te despiertas y una persona te está gritando que estás tarde para el colegio. Se escucha súper enojada y te grita flojo/a, pero la verdad es que estabas muy cansado/a y no escuchaste el despertador. No para de gritarte. Te da mucha rabia, te bajoneas además porque no reconoce que te estás levantando más temprano y esforzándote.

¿Cuál es tu reacción?

- A. Gritarle que pare de gritarte, ¡qué deje de molestar! (+2)
- B. Ignorar y no responder; ya vas a bajar cuando estés listo/a. (+1)
- C. Algo molesto/a, te apuras o vas a llegar tarde. (+0)

Situación 2: Como siempre, el paradero está lleno. Al intentar subirte a la micro, una persona llega y te empuja, haciendo que casi se caiga tu celular y te golpees. No te mira ni te pide perdón, y más encima encuentra asiento al tiro. Te da más rabia, ¡otra persona que te trata mal!

¿Cuál es tu reacción?

- A. Reclamarle, pues casi te caes por su culpa. (+1)
- B. Dejarlo pasar, o decirle que tenga más cuidado para la próxima. (+0)
- C. Gritarle molesto una grosería, siempre hay señores desubicados en la micro. (+2)

Situación 3: Tu mejor amiga/o no te está pescando mucho. No sabes si es porque le gusta alguien o porque prefiere pasar tiempo con otros grupos, pero esta vez ni siquiera te esperó para ir a almorzar contigo y terminaste comiendo solo. Te da pena, lo has pasado mal hoy y te sientes solitario.

¿Cuál es tu reacción?

- A. Irte a un lugar más alejado y no decirle nada, total, no quieres hablarle. (+1)
- B. Intentar sentarte con otros grupos de compañeros. (+0)
- C. No ir a almorzar. (+2)

Situación 4: Cuando ibas camino a tu clase, chocaste sin querer con uno de los/as grandes de la media. Te gritó un garabato y el inspector/a lo llevó a la inspección por eso: al almuerzo, se te acercó diciéndote que te va a esperar a la salida porque lo retaron por tu culpa. Durante todo el día te mira muy feo. Estás muy preocupado, te da miedo y rabia.

¿Cuál es tu reacción?

- A. No decirle a nadie e intentar irte rápido para que no te vea. (+1)
- B. Juntar un grupo para pelear: si son hartos, no va a poder vencerte. (+2)
- C. Contarles a tus amigos/as o a algún inspector/a. (+0)

Situación 5: Estabas en el recreo comiéndote tu colación y pasa alguien corriendo sin fijarse por donde anda. Te chocó tan fuerte que se te cayó la colación y se ensució. Aumenta tu molestia, no sabes bien qué sientes ahora.

¿Cuál es tu reacción?

- A. A partir de ahora, te cae mal, MUY mal. Un día lo/a vas a empujar para que vea cómo se siente. (+2)
- B. Ver si algún amigo te puede compartir colación. (+0)
- C. Pedirle explicaciones al compañero. (+1)

Situación 6: Te entregan los resultados de la prueba de matemáticas: te fue mal y sabes que te van a retar. Para más remate, tu compañero/a más flojo se sacó un 6.5: sabes que no estudió nada y se sacó la nota copiando. Sientes temor porque te van a retar, además de rabia ¡con ese compañero/a!

¿Cuál es tu reacción?

- A. Acusar a tu compañero/a; no es justo lo que te pasa. (+1)
- B. Mentir sobre tus notas, si total una prueba no es tan grave. (+2)
- C. Preguntar al profesor/a si puedes hacer algún trabajo para subir la nota, o pedirle a alguna compañero/a que te ayude a estudiar para la próxima. (+0)

Situación 7: Una tía te pidió que la acompañes a comprar pan justo cuando llegas del colegio. Vas súper cansado y cargado, porque la mochila pesa harto. La tía te deja haciendo la fila, te distraes un momento y un anciano se cuela en la fila adelante tuyo. Lleva muchísimas cosas, y cuando le dices que estabas desde antes, finge no escucharte. ¡Sientes que debes hacerte valer!

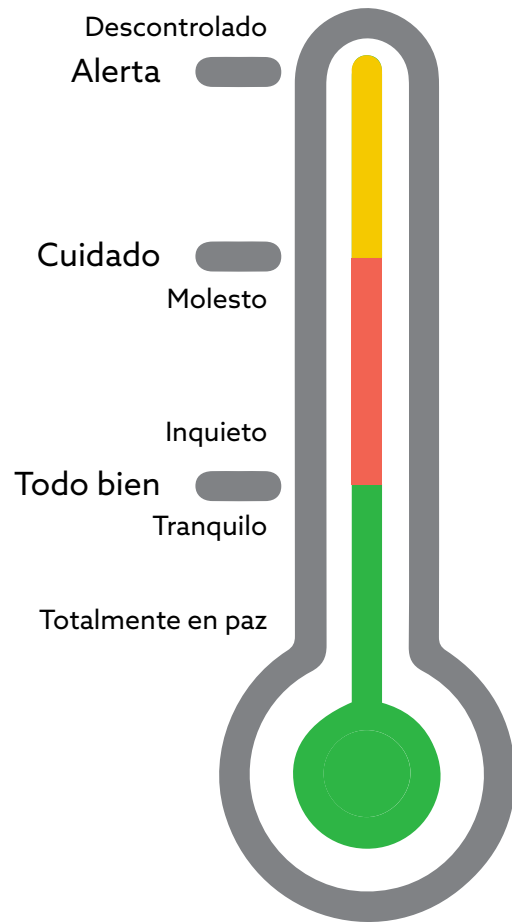
¿Cuál es tu reacción?

- A. Comentarle a la cajera, pues ella te vio y sabe que estabas antes. (+0)
- B. Ponerte al frente de la fila, pasando por adelante del señor, porque estabas delante de él de todas formas. (+2)
- C. Guardarte la frustración y dejar que pase, sin contarle nada a nadie. (+1)



EL TERMÓMETRO DE LA EMOCIÓN

Dibuje el termómetro en un papelógrafo y úselo en el momento de interpretar los resultados del test ¿Cómo reacciono?



Resultados

Sobre 7 significa que las emociones tienen una intensidad riesgosa, "ALERTA". Debes ensayar siempre, detenerte y pensar antes de actuar para que la reacción no sea impulsiva y no agrandes el problema.

En el caso de los puntajes que se encuentran entre 3 y 7 puntos el riesgo es algo

menor, "CUIDADO". Debes estar atento al desagrado emocional, tratar de entender la situación y resolver lo que te molesta de manera adecuada.

Finalmente, entre 1 y 3 puntos, "TODO BIEN". Muestras un comportamiento más regulado. Sigue así, tu forma de reaccionar te ayudará a resolver distintas situaciones cotidianas.

Cuando te alteres, recupera el control ejercitando estas tres acciones:

PARA
REFLEXIONA
ACTÚA



HOJA DE TRABAJO

TEST RESPUESTAS

A continuación, te presentarán siete situaciones y para cada una de ellas se describen tres alternativas de reacción. Encierra en un círculo la alternativa que representa lo que tú harías en esa situación.

¡Tienes un minuto para responder!

1	A	B	C	Puntaje
2	A	B	C	Puntaje
3	A	B	C	Puntaje
4	A	B	C	Puntaje
5	A	B	C	Puntaje
6	A	B	C	Puntaje
7	A	B	C	Puntaje
Puntaje Final				