

# 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.

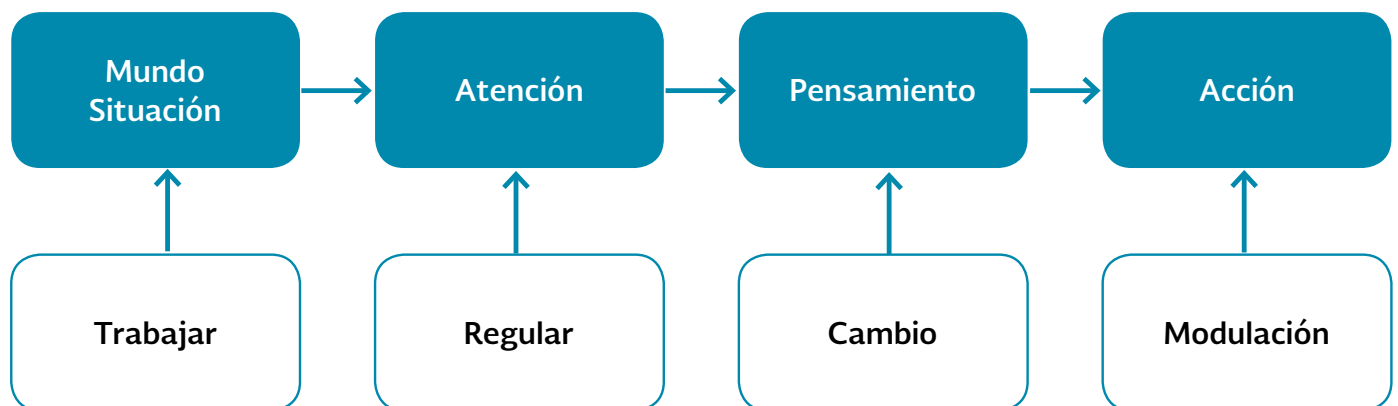
**El reto es** conocer el *Mapa para navegar las emociones*, que te ayudará a comprender cómo funcionan éstas y de qué manera podemos regularlas.

**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](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.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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>