ACTIVIDAD 1

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Autorregulación
TIEMPO APROXIMADO: 45-50 minutos
GRUPO DE EDAD: 9-12 años

BREVE INTRODUCCIÓN

La autorregulación se considera extremadamente importante para que las personas puedan reconocer sus emociones e intentar revertirlas o aliviar los efectos negativos de las emociones negativas. Sin embargo, las personas pueden ocultar sus sentimientos durante las interacciones sociales, mientras que esta represión expresiva puede conducir a una disminución de la comunicación y un aumento del estrés. El Cuestionario de Regulación de las Emociones, o ERQ, es la escala de regulación de las emociones más popular entre los investigadores de psicología, que ayuda a las personas a identificar sus reacciones ante diversas situaciones y a poder regularlas positivamente.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Escala de regulación de emociones basada en la actividad, la más popular entre los investigadores en psicología, desarrollada por Gross J.J. y John, O.P. (2003) / https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Personal_Growth_and_Positive_Emotions_EMOTION_REGULATION.pdf

Co-funded by the European Union

META

Ayudar a los estudiantes a identificar sus reacciones ante diversas situaciones emocionales y poder revertirlas, aliviarlas o regularlas positivamente.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Todos los miembros de la clase.

MATERIALES NECESARIOS

- Se distribuirán copias del cuestionario
- Bolígrafos o lápices
- Hojas de papel.

DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES:
Se distribuye una copia del cuestionario a los estudiantes y se les pide que lo completen. La escala se compone de 10 ítems, calificados en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La escala cubre dos facetas, la faceta de reevaluación cognitiva y la faceta de supresión expresiva, y produce una puntuación separada para cada faceta.

Los seis elementos que componen la faceta de Reevaluación Cognitiva son los siguientes:
Cuando quiero sentir emociones más positivas (como alegría o diversión), cambio lo que pienso;
Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que pienso;
Cuando me enfrento a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma;
Cuando quiero sentir emociones más positivas, cambio la forma en que pienso sobre la situación;
Controlo mis emociones cambiando la forma en que pienso sobre la situación en la que me encuentro;
Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que pienso sobre la situación.
Los cuatro elementos que componen la faceta Supresión expresiva incluyen:

1. **Me guardo mis emociones para mí;**
2. **Cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas;**
3. **Controlo mis emociones al no expresarlas;**
4. **Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.**

INSTRUCCIONES

El profesor recoge y evalúa los resultados colocando a los alumnos en la categoría correspondiente.

A los estudiantes que han sido ubicados en la faceta de Reevaluación Cognitiva (Grupo 1) se les pide que escriban en una hoja de papel una forma o acción que provoca su reacción positiva a cada situación (por ejemplo, de qué manera cambian su forma de pensar en una situación negativa).

A los estudiantes que han sido ubicados en la faceta de Supresión Expresiva (Grupo 2) se les pide que escriban en una hoja de papel qué emociones se guardan para sí mismos (negativas o positivas) y por qué.

Se pide a los estudiantes del Grupo 1 que distribuyan sus hojas de papel al azar entre los estudiantes del Grupo 2.

- A los alumnos del grupo 2 se les pide que elaboren un escenario de cómo podrían regular su falta de expresividad que han anotado en su hoja de trabajo según las formas utilizadas por los alumnos del grupo 1 que se les han distribuido. Los alumnos del grupo 1 les ayudaron en el proceso sugiriendo posibles técnicas.
- Una vez que todos los estudiantes han completado las tareas, la clase se reúne para una sesión de reflexión grupal. Se les informa sobre la faceta a la que se supone que pertenecen según sus respuestas al cuestionario y tratan de discernir los patrones o tendencias que surgen. Se les anima a que hablen sobre sus experiencias durante la actividad, lo que aprendieron sobre sí mismos y sus emociones, y qué partes de la actividad les resultaron más útiles.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING

1. ¿Has notado algún cambio en tu estado emocional?
2. ¿Alguna de las estrategias que probaste te ayudó a sentirte mejor?
3. ¿Crees que podrías incorporar estas técnicas de cambio a tu rutina diaria?

OTRA INFORMACIÓN ÚTIL

Al incorporar la actividad del “Cuestionario de regulación de las emociones” a la rutina del aula, los estudiantes pueden desarrollar una comprensión más profunda de sus emociones, aprender estrategias efectivas para regularlas y cultivar la empatía y el apoyo dentro de la comunidad del aula.

Se anima a los estudiantes a seguir utilizando las técnicas de autorregulación en su vida diaria para mejorar su expresividad emocional y su bienestar.

Después de un mes, se puede repetir la actividad y el docente puede observar una posible autorregulación positiva en los alumnos del Grupo 2 en la forma de expresar y regular sus emociones.

ALTERNATIVAS O MODIFICACIONES SUGERIDAS (para estudiantes más jóvenes

- **Simplifique las preguntas: utilice lenguaje y elementos visuales apropiados para la edad, como caras sonrientes o íconos de emociones, para representar opciones.**
- **Discusiones grupales: Convierta las preguntas en indicaciones grupales, permitiendo que los estudiantes compartan ejemplos y aprendan unos de otros.**
- **Menos preguntas: reduzca el número de elementos para centrarse en los aspectos clave de la autorregulación, manteniendo la actividad breve.**
- **Formato interactivo: utilice herramientas como pulgares hacia arriba o hacia abajo, o respuestas basadas en movimientos para que la respuesta sea más atractiva.**
- **Explicaciones guiadas: Lea las preguntas en voz alta y explíquelas con ejemplos para apoyar la comprensión.**
- **Juego de clasificación de emociones: proporcione tarjetas con escenarios y pida a los estudiantes que los clasifiquen en "buenas opciones" o "necesitan mejorar" para la regulación emocional.**
- **Juego de roles: represente situaciones que requieran autorregulación y analice estrategias en grupo.**
- **Termómetro de emociones: en lugar de un cuestionario, los estudiantes califican cómo se sienten habitualmente en diversas situaciones utilizando una escala visual.**
- **Arte de reflexión: Pida a los estudiantes que dibujen o creen un collage que represente cómo manejan las emociones y los desafíos.**
- **Reflexión sobre la hora del cuento: Lea una historia que involucre desafíos emocionales y pregunte a los estudiantes cómo creen que los personajes regulaban sus sentimientos.**

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED