

Regular la Emoción: Caras Neutrales

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 15 MINUTOS (+ TIEMPO DE PREPARACIÓN)

Dirige al personal en una actividad de desarrollo de habilidades centrada en regular las emociones.

BIENVENIDA

Comienza la actividad leyendo la breve introducción a continuación:

“A menudo nosotros sentimos la necesidad de mostrar más o menos una emoción, mantener la emoción que estamos sintiendo o cambiar a una emoción completamente nueva. La regulación de la emoción (la habilidad culminante de la inteligencia emocional) combina las otras cuatro habilidades de RULER”.

PASO DE PREPARACIÓN

Identifica varias fotos, GIF o videoclips cortos que creas que tu personal encontrará graciosos, pueden ser imágenes o chistes que se comparten por whatapp o redes sociales. Unelos en un power point para mostrarlos secuencialmente.

PASO 1: INTRODUCCIÓN

Pídeles que intenten mantener una cara neutral (su mejor "cara de póquer") mientras miran lo que tú estás a punto de mostrar. Muestra la presentación al grupo.

PASO 2: DISCUSIÓN

Después de ver el video, involucra al grupo en un breve resumen de la actividad. Utiliza las siguientes preguntas:

- ¿Quién mantuvo la cara seria? (Puedes pedirles a las personas que escriban cuántas fotos/videos recuerdan haber mantenido la cara seria y luego preguntar quién pudo recordar el número más alto).
- ¿Qué estrategias utilizaron para mantener sus rostros neutrales?
- ¿Qué nos dice esta actividad sobre la regulación de las emociones?

REFLEXIÓN FINAL

Concluye esta actividad reflexionando sobre lo siguiente:

- Cuando intentamos reprimir nuestras emociones (como mantener una cara neutral mientras vemos algo gracioso), nosotros limitamos nuestra capacidad cognitiva para procesar o recordar lo que hemos visto o escuchado.
- ¿Cómo se verían afectados tu atención, memoria y aprendizaje si estuvieras tratando de regular tus emociones durante tu jornada laboral? ¿Cómo se verían afectados la atención, la memoria y el aprendizaje de tus estudiantes durante su día escolar si estuvieran constantemente reprimiendo sus emociones?