

Técnicas de regulación emocional para comunidad educativa

Herramientas para abrir y gestionar la conversación



Técnicas de regulación emocional

En los últimos años se ha observado un aumento en situaciones de conflicto y tensión en los espacios educativos, lo que puede afectar el bienestar emocional de estudiantes y de quienes forman parte de la comunidad educativa. En este contexto, la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones se vuelve una habilidad fundamental para favorecer entornos más seguros, respetuosos y propicios para el aprendizaje. Las técnicas de regulación emocional son herramientas prácticas que permiten disminuir la intensidad de las emociones, recuperar la calma y facilitar una respuesta más reflexiva frente a situaciones de estrés, frustración o conflicto. Estas pueden ser utilizadas tanto por estudiantes como por docentes y apoderados, ya sea para la autorregulación como para acompañar a otros en momentos de desregulación emocional.

Contar con estas herramientas no solo contribuye al bienestar individual, sino que también fortalece la convivencia, ya que permite abordar las emociones de manera más consciente y respetuosa. En particular, su uso sistemático puede ayudar a prevenir y manejar conductas como la impulsividad o la agresividad, favoreciendo formas de expresión emocional que no generen daño a otros ni a uno mismo. Las siguientes técnicas pueden ser utilizadas en distintos momentos del día y adaptadas a diversas situaciones, constituyéndose en un recurso concreto para promover el cuidado emocional en la comunidad educativa.

Respiración 4-4-4

La técnica de respiración 4-4-4 es una forma simple y rápida de ayudar a calmarse en momentos de estrés o desregulación emocional. Implica focalizar la atención en el ciclo respiratorio, controlando la inhalación, luego se retendrá el aire y por último se exhala el aire por la boca, para luego comienza un nuevo ciclo, idealmente estos se repiten entre 1 a 2 minutos. Esto, con el objetivo de inducir un estado de calma, contribuyendo a la disminución de la respuesta de estrés, la regulación emocional y la percepción de control. Esta se trata de una estrategia accesible y de bajo costo que puede incorporarse en cualquier momento del día como intervención de autocuidado, especialmente en situaciones de alta demanda emocional.

Cómo hacerlo

- Inhala por la nariz contando hasta 4
- Mantén el aire en tu cuerpo contando nuevamente hasta 4 reteniendo el aire
- Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
- Una vez que terminas, vuelves a comenzar el ciclo. Se recomienda repetir este ejercicio durante 1 a 2 minutos, manteniendo la atención en la respiración.

Esta técnica ayuda a disminuir la intensidad de las emociones, bajar la activación del cuerpo y recuperar la sensación de control. Es una herramienta práctica que puede utilizarse en cualquier momento del día, especialmente cuando se percibe tensión, nerviosismo, rabia o ansiedad.



Técnicas de regulación emocional para comunidad educativa

Herramientas para abrir y gestionar la conversación



Contacto físico reconfortante

Tras una experiencia violenta o estresante, el cuerpo puede sentirse “desconectado” o en alerta constante. El contacto físico intencional ayuda a recuperar la percepción del propio cuerpo como un lugar seguro. Esta se puede realizar con una presión suave, pero firme, en el pecho y esto acompañado de respiración controlada, preferiblemente lenta. Para aquellos que acompañen al estudiante que sufre esta desregulación emocional, pueden acompañar con palabras de apoyo que resulten reconfortantes para el estudiante, acompañándolo, pero sin ahogarlo.

Cómo hacerlo

- Colocar una mano sobre el pecho
- Aplicar una presión suave pero firme en el pecho
- Este gesto se debe acompañar con una respiración lenta y controlada, puedes sumar la técnica de respiración 4-4-4 si la persona lo desea.

Esto permite volver a conectar con el cuerpo y disminuir la activación emocional. Si otra persona está acompañando, puede apoyar desde la cercanía y la calma, utilizando un tono de voz tranquilo y palabras simples como “estás aquí”, “todo está bien ahora” o “te acompaño”. Es importante estar presente sin invadir, respetando el espacio y el ritmo de quien está viviendo la desregulación.

Enfriamiento físico

Esta técnica no busca que la persona piense distinto ni que deje de centrarse en lo que le está ocurriendo, sino generar un cambio físico en el cuerpo que ayude a disminuir rápidamente la intensidad emocional. Su objetivo es intervenir de forma directa en la activación fisiológica, favoreciendo una sensación de alivio más inmediata.

Es importante que el estímulo sea breve y controlado, evitando generar incomodidad adicional. La idea no es producir una sensación desagradable, sino ayudar al cuerpo a regularse y salir del estado de alta activación.

Cómo hacerlo

- Busca un paño limpio con agua fría o simplemente usa agua fría disponible (no es necesario hielo).
- Aplica el frío suavemente en el rostro (mejillas o frente), muñecas, cuello o nuca
- Mantén el contacto por unos segundos (10 a 20 segundos aprox.), observando cómo responde tú cuerpo o la persona a la que se le está aplicando.
- Si es necesario, repite el proceso una o dos veces, siempre de forma breve.

Mientras lo haces mantén un tono de voz calmado, puedes decir frases simples como: “tranquilo, esto pasará” o “estás a salvo” y trata de no hacer muchas preguntas en ese momento. Se debe recordar que el frío debe ser suave, no extremo. No forzar si la persona no quiere realizar esta técnica, dado que la idea es ayudar a bajar la intensidad, no generar incomodidad.

Técnicas de regulación emocional para la comunidad educativa

Herramientas para abrir y gestionar la conversación



Técnica de anclaje

Esta técnica apunta al funcionamiento mental del ser humano directamente, ya que apunta directamente a la atención de la persona, la cual es limitada y al dirigirla intencionalmente a un estímulo del entorno reduce la intensidad de las emociones que se están sintiendo. Es importante entender que no es necesario hacerlo perfecto, lo importante es sostener la atención y si la mente se distrae, vuelve suavemente al objeto.

Cómo hacerlo

- Elige un objeto cercano, como un lápiz, reloj, anillo o cualquier elemento disponible.
- Obsérvalo con atención y comienza a describirlo mentalmente con el mayor detalle posible:
 - Color
 - Forma
 - Tamaño
 - Textura
 - Temperatura
- Si es posible, incorpora más de un sentido:
 - Mirar el objeto
 - Tocar
 - Sentir su peso o superficie
- Mantén la atención en el objeto durante 2 a 3 minutos, evitando distraerte con otros pensamientos.

Ejercicio rápido de grounding (aterrizaje emocional)

El grounding, o "aterrizaje emocional", es una técnica que busca atraer la atención al momento presente, especialmente cuando nos sentimos abrumados por pensamientos ansiosos o emociones intensas. Es útil en episodios de ansiedad o momentos de estrés elevado. Un ejercicio clásico es el método 5-4-3-2-1.

Cómo hacerlo

- Detente y enumera:
 - 5 cosas que puedes ver
 - 4 cosas que puedes tocar
 - 3 cosas que puedes oír
 - 2 cosas que puedes oler
 - 1 cosa que puedes saborear

Este tipo de práctica activa los sentidos y reduce el foco en los pensamientos catastróficos o repetitivos. El grounding puede realizarse en cualquier lugar: en el escritorio, en un baño, en la sala de descanso o al aire libre. Es una herramienta simple, pero poderosa, para recuperar estabilidad y control.



En este QR tienes un acceso rápido a Achs virtual, donde encontrarán el **botiquín de salud mental** que es e-learning gratuito con un conjunto práctico de recursos, técnicas y herramientas diseñado para ayudar a las personas a situaciones de estrés, ansiedad y sintomatología relacionada a salud mental.



En este QR tienes un acceso rápido a nuestro **podcast en Spotify**, prevención al día, donde podrán encontrar distintas herramientas de contención emocional guiadas y técnicas de relajación, así como otros contenidos con consejos prácticos y preventivos.