

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**



soyprovidencia

Autorregulación

En tiempos de COVID-19

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida



Cuadernillo de Trabajo

CERAE

CENTRO DE RECURSOS Y APOYO AL ESTUDIANTE
Corporación de Desarrollo Social de Providencia



Palabras

de Bienvenida:

Estimada Comunidad Educativa:

Sabemos que como país estamos viviendo un momento de salud complejo y por lo mismo las clases se encuentran suspendidas, pero queremos seguir conectados y acercarnos desde el área socioemocional. Por esto, los invitamos a conocer este material donde encontrarán aportes teóricos, videos, ejercicios, todo pensado en ustedes y situados en el contexto de emergencia sanitaria.

Esperamos que este material sea de ayuda y despierte el interés de cada uno.

Les saluda afectuosamente

Programa de Apoyo Socioemocional
Dirección de Educación

INDICE

de Contenidos

4 INTRODUCCIÓN

5 DESARROLLO DEL EJE TEMÁTICO

12 EJERCICIOS

20 PRESENTACIÓN MATERIAL AUDIOVISUAL

21 REFLEXIONES DE CIERRE

22 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Introducción

El presente cuadernillo tiene como objetivo entregar apoyo en el contexto de emergencia sanitaria en el que se encuentra el país, otorgar herramientas de contención socioemocional y reforzar el proceso de aprendizaje en estudiantes. En él se encuentra información sobre lo que es la habilidad de la **AUTORREGULACIÓN**, su definición teórica y cómo ponerla en práctica. Además, se incluyen ejercicios para realizar en el hogar, videos de modelaje con actividades propuestas y un cierre reflexivo sobre el proceso.

La **Autorregulación**, es una habilidad fundamental para nosotros como seres humanos ya que se relaciona directamente con el manejo de emociones. ¿Te has preguntado cuántas veces has experimentado una emoción en lo que va del día?, no importa el área en la que te desempeñas ni dónde estés, ya que de seguro contestaras, que muchas veces (Malaisi, 2016).

La **Autorregulación**, requiere del conocimiento de nuestras emociones, y cómo influyen estas en **nuestros pensamientos, nuestro cuerpo y nuestras acciones**. ¿Has escuchado el antiguo dicho acerca de “sentir mariposas en el estómago” cuando se está enamorado/a? o ¿Has sentido cómo se te aprieta el estómago cuando recibes una mala

noticia?, estos son claros ejemplos de que las emociones afectan distintas vías de nuestro ser. Todo lo que sentimos pasa por nuestros pensamientos y nuestro cuerpo, influyendo cómo actuamos en el diario vivir y por lo tanto, cómo nos relacionamos con quienes nos rodean.

Este cuadernillo es un acercamiento para lograr reconocer qué emociones nos afectan comúnmente y de qué forma podemos comprometernos a manejarlas de mejor manera. Dado que se trata de un aprendizaje, nos encontraremos con aciertos y errores en el camino. Lo importante es no desistir y generar un compromiso con nosotros/as mismos/as, ya que lo que sea que hagas en tu vida, estará cruzado por lo emocional y tendrá impacto en ti y tus relaciones con otros/as.

Finalmente te invitamos a que te motives y realices los ejercicios que te proponemos, tanto a ti como a tu familia, ya que se trata de aprendizajes que podrán sostenerse en el tiempo, y en caso de que los sigas reforzando, tendrán consecuencias positivas a lo largo de toda tu vida.



Desarrollo del eje temático: La autorregulación

Al hablar de Autorregulación, debemos entender antes el concepto de Inteligencia Emocional. Uno de los autores más conocidos en el área de la inteligencia emocional es Daniel Goleman (1997), quien la considera como la capacidad que tenemos, primero, para reconocer nuestras propias emociones y así entender las de los demás; y segundo, como nuestra habilidad para motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que tenemos con otras personas.

Es así como dentro de la **inteligencia emocional** se encuentra la **Autorregulación**, la cual constituye un factor protector para nuestra salud mental, dado que es el proceso por el cual logramos percibir las emociones que nos afectan, a nivel psicológico y corporal, pudiendo manejar la manera cómo las expresamos. Esta estrategia nos ayudará a promover nuestro bienestar, mantener relaciones positivas y lograr nuestras metas u objetivos en la vida (Gross en Brackett, 2019).

Dentro de la Autorregulación nos encontramos con las subdimensiones: **Reconocimiento y Expresión de emociones** y **Autocontrol**, las cuales explicaremos a continuación.



1. RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES:

Para poder conocer y reconocer las emociones debemos comenzar preguntándonos ¿Qué son las emociones? Son estados afectivos internos pasajeros y dinámicos, que experimentamos los seres humanos, los cuales se acompañan de cambios a nivel corporal, son de orígenes innatos e influidos por la experiencia.

¿Para qué sirven las emociones?

• **Función adaptativa:**

Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada para cada situación.

• **Función motivacional:**

Pueden determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia una meta específica.

• **Función social:**

Nos permite predecir el comportamiento que podría tener una persona y el nuestro.

Cuando nacemos nuestras emociones surgen como una forma de interactuar y expresar nuestras distintas necesidades tales como: hambre, abrigo y/o calor, necesidad de calma producto del dolor etc. A través del lenguaje somos capaces de poner en palabras lo que estamos sintiendo y tomar conciencia, para regularnos y en consecuencia poder expresar las emociones de forma asertiva.

Entonces, para **poder utilizar las emociones debo:**

PERCIBIR:

Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal; ¿Es rabia?, ¿Es tristeza?, etc.

COMPRENDER:

Acoger lo que sentimos y comprender que puedo pasar de una emoción a otra con facilidad

REGULAR:

Administrar mis emociones de forma eficaz. Si estoy enojado, reconocer esa emoción, sus efectos en mí y en el entorno, para poder pasar a otro estado de mayor apertura.

¿Cuántas emociones reconozco?

Dos tipos de emociones:

• **Emociones primarias o básicas:**

están desde nuestro nacimiento, no son aprendidas sino innatas. Pueden ser reconocidas por personas de distintas culturas, tales como: La rabia, la alegría, la tristeza, el miedo, la calma, el asco.

• **Emociones secundarias o sociales:**

resultan de las primarias y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

Son estados internos duraderos, estables, permanentes que se fundan a partir de las emociones. Entonces, para las emociones de alegría y quietud pueden surgir sentimientos como el optimismo, la confianza, la motivación, la serenidad, el altruismo, y otros. Frente a la emoción de miedo y rabia podemos identificar sentimientos como el resentimiento, la hostilidad, la envidia, el pesimismo, el rencor, y otros.



Descripción de algunas emociones primarias:

El Miedo:

Es una emoción que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente. Es una señal emocional de advertencia de daño físico o psicológico. El miedo es una de las emociones percibidas como más intensas y desagradables, acompañada por la sensación de pérdida de control.



La Rabia:

Es una emoción que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores y la libertad personal, situaciones que ejercen un control externo sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratos injustos o coartan mis metas.

La rabia produce una sensación de energía o impulsividad, de necesidad de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, para solucionar la situación problemática.



La Tristeza:

Se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Expresa pesadumbre o melancolía. Algunos desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción. Los efectos se caracterizan por sentimientos de desánimo, desaliento y pérdida de energía.



El Asco:

Es una emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto, a un acontecimiento psicológico o a valores que consideramos que entran en conflicto con los propios. Implica la necesidad de evitar o alejarse del estímulo desencadenante. Los gatillantes del asco son los estímulos desagradables, los químicos, los potencialmente peligrosos o los molestos como por ejemplo, comida descompuesta, los olores corporales o la contaminación ambiental.



La Felicidad:

La felicidad facilita la empatía, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización. Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos propuestos. Una relación entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas.



(Referencias: Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), reenberg (2000).)

¿Me he enfrentado a sensaciones o emociones que no sé nombrar?

La autoconciencia emocional es el reconocimiento de los propios estados internos. Es reconocer las propias emociones y cómo éstas afectan mi cuerpo, mi comportamiento y mi pensamiento. El desarrollo de la conciencia emocional supone poseer un vocabulario adecuado y suficiente para definir o describir lo que se está sintiendo. En algunos casos, esta falta de conciencia emocional se expresa como mensajes que el cuerpo trata de enviarnos bajo la forma de jaquecas, dolores de espalda, insomnio, etc. para hacernos saber que algo está mal.

Algunas preguntas que orientan la autoconciencia son; *¿Qué siento ahora mismo? ¿Cómo y en qué lugar de mi cuerpo? ¿Qué anhelo?, ¿Cómo estoy actuando?, ¿Qué valoraciones estoy haciendo?, etc.*

La conciencia emocional comienza cuando nos conectamos con nuestras emociones y entendemos de qué forma afecta lo que percibimos, pensamos y hacemos.

Expresión de las emociones: ¿He sentido más de una emoción en la misma parte del cuerpo?

Por ejemplo, en mi pecho, estómago, etc. El conocimiento de nuestro organismo y las señales que éste nos envía son fundamentales para el reconocimiento de nuestras emociones, su autorregulación y la expresión de las mismas. La postura corporal es un canal igual de poderoso que el facial a la hora de transmitir emociones.

En la vida cotidiana, aumentar nuestra conciencia permite tener un mayor bienestar y nos habilita para aprender a distinguir nuestras reacciones emocionales y decisiones

ante los diferentes eventos. Para lo cual debemos:

1. Examinar nuestros juicios.
2. Sintonizar con nuestros sentimientos.
3. Saber cuáles son nuestras intenciones.
4. Prestar atención a nuestros actos.

La autoconciencia es el punto de partida para otras habilidades de la inteligencia emocional como el autocontrol, y habilidades sociales como la empatía y asertividad, habilidades fundamentales para una adecuada adaptación social.

«La esencia de la inteligencia emocional es tener tus emociones trabajando para ti y no en tu contra».

Reuven Bar-On



2. EL AUTOCONTROL

Es “La habilidad para hacer una pausa y no actuar por el primer impulso”. (Goleman, 1997)

El autocontrol es una herramienta que permite, en momentos de estrés o difíciles, distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero).

Cuando hablamos de autocontrol, no se trata de “guardarnos” nuestras emociones o inhibirlas, sino que se trata de saber reconocer qué siento, en qué situaciones me ocurren y de qué forma, para así lograr canalizarlas de la mejor manera posible. Es inevitable sentir, por ejemplo, “alegría”, “rabia” o “miedo” en determinadas oportunidades, lo importante es saber guiar esas sensaciones desde nuestra mente, hacia nuestro cuerpo de forma saludable y no vernos inundados/as hasta el punto de perder el control.

El proceso de pérdida de control se ordena en 3 fases:

a) Fase de las Sensaciones Corporales:

Consiste en la primera reacción que percibimos en nuestro cuerpo. Para esto podemos hacer un escaneo de nuestro cuerpo ayudándonos de las siguientes preguntas y las que a ti se te ocurran:

- ¿Cómo está mi ritmo cardíaco? ¿normal o acelerado?
- ¿Cómo están mis músculos? ¿relajados o tensos?
- ¿Cómo está mi rostro? ¿pálido o enrojecido?
- ¿Cómo está mi boca? ¿seca o con mucha salivación? , etc.

Cabe señalar que todos/as tenemos distintas formas de reaccionar frente a diversas emociones y todas son válidas. Por ejemplo, puede ser que, al sentir rabia, alguien comience a sentir hormigueo en su estómago y otra persona sienta calor en su pecho.

b) Fase del Pensamiento:

En esta fase debemos estar atentos/as sobre lo que aparece en nuestros pensamientos y afectos. Aquí podemos ayudarnos con las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo me enfrento a un problema, tengo un diálogo conmigo castigador o amable?
- ¿Cuándo enfrento una dificultad qué pensamientos negativos repetitivos aparecen?
- ¿Cuándo converso o discuto con alguien he asumido que esa persona me quiere perjudicar deliberadamente?

El diálogo que tengamos con nosotros mismos ayudará a que logremos caminar hacia la calma o hacia una pérdida de control más intensa.





c) Fase del Actuar:

Poder reconocer nuestras sensaciones corporales y pensamientos, determinará mi forma de actuar. Aquí me encuentro frente a la posibilidad de poner en palabras lo que me ha pasado. Algunas preguntas que nos pueden guiar en este proceso son:

- ¿Normalmente logró decir lo que me pasa?
- ¿Me he visto enfrentada/o a situaciones donde debo pedir disculpas por haber insultado o dañado a otra persona?
- ¿Me considero, u otras personas me consideran impulsivo/a?
- ¿He visto comprometida mi salud por no decir a tiempo lo que pienso o me pasa?

Por último, vamos a mencionar las **dos formas más comunes de perder el control:**

1. La forma inhibida:

Cuando se da una situación de tensión me bloqueo a tal nivel, que soy incapaz de expresar lo que opino o siento, me encierro en mí y no consigo resolver la situación. El riesgo de esto es que trae consecuencias a largo plazo como no saber defender mis derechos, reaccionar de forma desproporcionada, lo que afectará negativamente nuestra autoestima, mi salud física y mi interacción con los otros.

2. La forma explosiva:

Cuando se da una situación de tensión me altero hasta tal punto que soy agresiva/o verbalmente, pudiendo llegar a serlo también físicamente. Las consecuencias que conlleva esto a corto plazo, son no lograr frenar a

tiempo, pudiendo dañar la integridad propia y de otros. Y a largo plazo, generar dificultades para establecer relaciones (McGonigal, 1996).

Cuando se presentan situaciones de descontrol, es porque generalmente fracasamos en la fase del pensamiento, ya sea porque actuamos impulsivamente sin pensar, es decir, pasamos desde la sensación corporal a la acción; o porque al pensar, nos inundamos de pensamientos negativos que intensificaron nuestra pérdida de control. Es así como se pueden gatillar conductas violentas o incluso crisis de pánico.

Es muy importante que frente a una pérdida de control aprendamos a retomar nuestra calma. Algunos ejemplos que pueden ayudar:

- **Respirar de manera consciente** y profunda contando hasta 5 (o hasta donde lo requieras), con el fin de darle un ritmo calmado a nuestra respiración, y desacelerar en caso de que se haya incrementado.
- **Volumen fijo de voz.** Esto ayuda a disminuir la elevación del tono.
- **Tiempo fuera** o «time out» donde yo salga de la escena que me desencadena la pérdida de control.
- **Auto-diálogo tranquilizador** («calma», «relájate», «no te metas en problemas», «no vale la pena», etc).
- **Cambiar un pensamiento negativo** por uno positivo. Ejemplo: «no puedo soportarlo» / lo cambio por «si me esfuerzo puedo superarlo».

3. EJERCICIOS DE RECONOCIMIENTO, EXPRESIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES

Además de las preguntas planteadas previamente que pueden ayudar para conocerse mejor, se exponen aquí algunas ideas para trabajar la autorregulación en familia:

EJERCICIO PRÁCTICO N°1:
Reconocimiento de emociones.

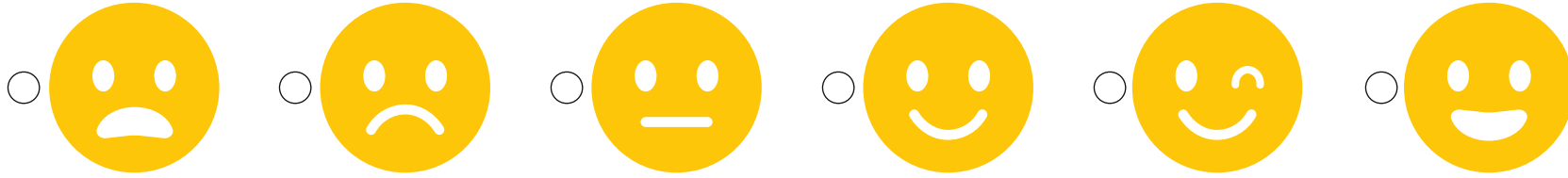
NOMBRE DEL EJERCICIO:
“Explorando mis Sentimientos”

PARA ESTA ACTIVIDAD NECESITAS:
Papel y Lápiz (puedes imprimir la hoja o trabajar en el documento sin imprimir)

INSTRUCCIONES:
Conéctate con tus emociones y/o sentimientos y completa las siguientes oraciones.
Se recomienda compartir entre Apoderado /y estudiante acerca de lo que descubrieron al realizar la actividad.



HOY ME SIENTO:



UNA COSA QUE ME PONE TRISTE ES _____

LAS PERSONAS SABEN QUE ESTOY FELIZ CUANDO _____

LAS PERSONAS SABEN QUE ESTOY TRISTE CUANDO _____

LA ÚLTIMA VEZ QUE ESTUVE MUY EMOCIONADO/A FUE _____

A VECES LLORO CUANDO _____

ME ABURRO CUANDO _____

ME SIENTO ORGULLOSO/A DE MI CUANDO _____

ME SIENTO DEJADO/A DE LADO CUANDO _____

ME SIENTO AVERGONZADO/A CUANDO _____

A VECES SIENTO MIEDO CUANDO _____

ME SIENTO MUY VALIENTE CUANDO _____

SIEMPRE ME RIO CUANDO _____

EJERCICIO PRÁCTICO N°2:

Reconocimiento de las emociones

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

“Calendario de las emociones”

PARA ESTA ACTIVIDAD NECESITAS:

Hoja impresa de plantilla de emociones, lápiz.

INSTRUCCIONES:

Realiza un seguimiento de tus emociones diarias. Escoge un horario del día en el cual harás el ejercicio de autorreflexión, para conectarte con la emoción que predominó en ti, durante la jornada. Pinta o marca la cara de la emoción escogida y haz un seguimiento semanal o mensual de tus emociones.



Mi registro ¿Cómo estoy?

Pinta una carita por día según cómo te sientes y al final de un mes puedes contarlas.

Ira



Amor



Celos y desagrado



Calma



Tristeza



Alegría



Gratitud



Miedo



Vergüenza



Soledad



EJERCICIO PRÁCTICO N°3:

Expresión adecuada de las emociones

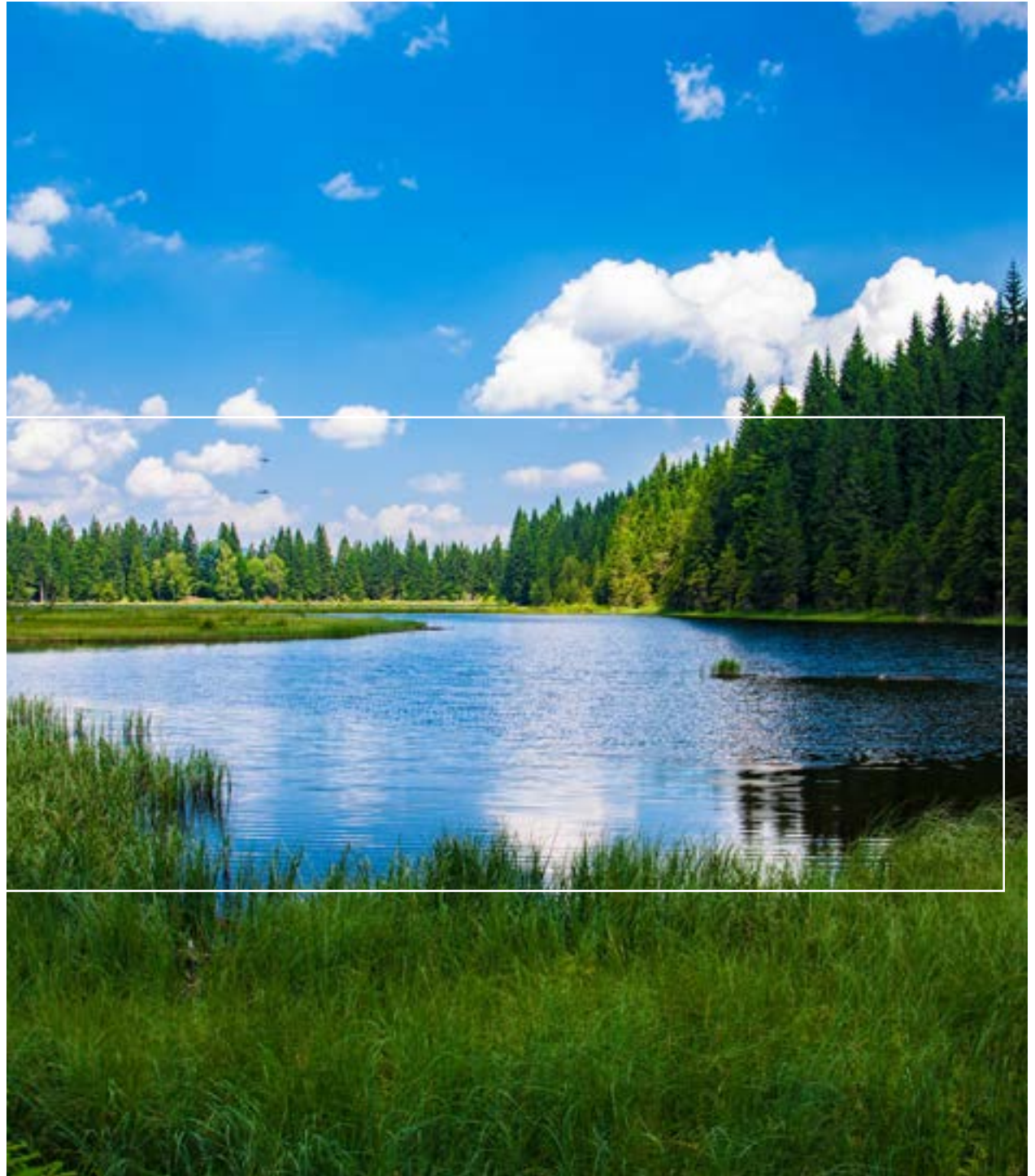
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

“Las emociones disfrazadas”

Para esta actividad necesitas disposición para leer o escuchar un cuento y luego realizar una reflexión.

INSTRUCCIONES:

Una vez que leas el cuento, o una vez escuchado el cuento responde a las preguntas de reflexión.



LA TRISTEZA Y LA FURIA

Autor: Jorge Bucay

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre esta la furia), urgida (sin saber porqué) se bañó rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. **¿Te ha pasado que no logras reconocer si te sientes triste o enojado/a?**
2. **Recuerda una situación en la que te hayas sentido confundido entre estas emociones**
3. **¿Logras diferencias cómo reacciona tu cuerpo cuando está asustado o cuando está triste?**
4. **¿Cómo sueles expresar tu enojo?**
5. **¿Cómo sueles expresar tu rabia?**
6. **¿Cuál de estas dos emociones te cuesta más reconocer frente a los demás cuando la sientes? ¿Por qué?**
7. **¿Cuál crees sería una forma adecuada de expresar que estás enojado/a?**
8. **¿Cuál crees sería una forma adecuada de expresar que estás triste?**

EJERCICIO PRÁCTICO N°4:

Autocontrol.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

¿Cómo pierdo el control?

Para este ejercicio necesitas una Hoja y lápiz.

INSTRUCCIONES:

En la hoja de papel haremos un cuadro con casilleros como el que se presenta a continuación. El objetivo es que logremos recordar dos situaciones donde perdimos el control (ya sea de manera inhibida o explosiva), y las consecuencias que esto tuvo. Estas podrían ser positivas o negativas, de acuerdo con cada paso que hayamos efectuado en su proceso y desenlace.



SITUACIÓN EN LA QUE PERDÍ EL CONTROL	SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
<p>¿Qué sucedió? Por ejemplo: tiré mi teléfono al suelo y lo rompí.</p>		
<p>¿Qué sentí en mi cuerpo? Por ejemplo: mis músculos se pusieron rígidos y llegó calor hacia mis manos y cabeza.</p>		
<p>¿Qué pensé? Por ejemplo: en el caso de un pensamiento negativo “esa persona me miente siempre”.</p>		
<p>¿Cómo actué? Por ejemplo: “le grité mentiroso/a y tiré mi teléfono, para luego estallar en llanto”</p>		
<p>¿Cómo terminó? ¿Qué consecuencias trajo? <i>(positivas o negativas)</i> Ejemplo negativo: “La otra persona involucrada también me gritó, me empujó y se fue. Nunca más me habló y ahora la extraño”. Ejemplo positivo: “Al verme llorar la otra persona me abrazó y me tranquilicé. Pudimos conversar sobre lo que pasó y cómo nos sentíamos”.</p>		
<p>¿Quién o quiénes se vieron afectados? Por ejemplo: yo sola, mi pareja, mi mamá, mi papá, compañeros/as, etc.</p>		

4. PRESENTACIÓN MATERIAL AUDIOVISUAL:

La siguiente sección corresponde a material para ser usado en conjunto con las cápsulas de la plataforma. Usted podrá acceder a diversos videos a través del banner ubicado en la página de cada establecimiento educativo. Para cada cápsula que se decida usar se han redactado recomendaciones y sugerencias para el trabajo a realizar en cada video.

Cápsula Reconociendo las emociones

Para poder realizar las actividades sugeridas en el video “Reconociendo las emociones” se recomienda tener en consideración lo siguiente:

El objetivo de esta cápsula es transmitir la importancia de reconocer nuestras emociones para poder autorregularlas y en consecuencia establecer y mantener relaciones interpersonales adecuadas. Lo que a su vez nos permitirá desenvolvernos de forma óptima en los distintos contextos y desafíos que nos depare la vida, influyendo directamente en nuestra calidad de vida.

Esta cápsula invita a la familia a desarrollar 2 actividades:

1. La primera de ellas tiene como propósito reconocer en los otros, mediante lenguaje no verbal, reacciones fisiológicas y la narración de situaciones personales las distintas emociones.

2. La segunda actividad, invita a reflexionar en la importancia del reconocimiento de las emociones tanto propias como la de los otros, y en las diferentes formas en que cada uno/a puede expresarlas.

Finalmente la propuesta es, educarse en el vocabulario emocional; tanto a través del autoconocimiento como de la empatía, es decir, poniéndonos en el lugar de otros, con el fin de lograr mayor y adecuado autocontrol que nos permita expresar de manera asertiva nuestras emociones.



5. REFLEXIONES DE CIERRE:

Este cuadernillo fue realizado por un equipo comprometido con nuestros estudiantes y sus familias. Pensando ser un aporte y un apoyo en este contexto de cuarentena, teniendo como objetivo brindar herramientas que promuevan un mayor conocimiento y reflexión en torno a la AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.

Es importante reforzar que este trabajo se enmarca dentro de un plan de apoyo socioemocional denominado “Convivamos con Nuestras Emociones”, del cual se desprenden varias herramientas de acompañamiento al que apoderados y estudiantes pueden acceder en este momento de crisis sanitaria.

El plan señalado, al igual que este cuadernillo propiamente tal, tiene como objetivo entregar una compañía remota, responsable y continua en el área socioemocional a toda la comunidad educativa de Providencia.

Todos los ejercicios que compartimos con ustedes son una invitación inicial a poder conocer qué emociones son las que más experimentan a diario y cómo estas influyen en nuestro bienestar/malestar, tiñendo todo lo que hacemos, incluyendo nuestras relaciones con nosotros/as mismos/as y con otros/as.

Para cerrar estas reflexiones, como profesionales del área psicosocial agradecemos su atención, su lectura y su interés por el área socioemocional, y por lo mismo los invitamos a continuar con las siguientes reflexiones en este período de cuarentena:

¿Ahora cuento con herramientas para reconocer mis emociones?

¿Me quedo con herramientas para fomentar mi autocontrol?

¡Nos encontramos en el próximo cuadernillo!

Recuerda que la red de apoyo socioemocional ofrece un correo electrónico a modo de facilitar un contacto directo para recibir sugerencias, dudas, comentarios, o emociones a compartir que puedan originarse a raíz de las reflexiones sugeridas por este documento.

La dirección de correo electrónico es: **apoyosocioemocional@cdsprovidencia.cl**

El equipo psicosocial estará atento a sus comentarios y responderá a la brevedad.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Brackett, M. (2019). Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive (First ed.). New York: Celadon Books.
- Céspedes, A. (2014). Niños con pataletas, adolescentes desafiantes. Editorial Vergara.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*
- Feldman, L. (2018). La vida secreta del cerebro. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Goleman, D. (1997). Inteligencia Emocional. Buenos aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (1997). La salud emocional. Barcelona: Editorial Kairós.
- Malaisi, L. (2016). Cómo ayudar a los niños de hoy. 3era edición mejorada. San Juan: Educación emocional Argentina.
- Maturana, H. (1990). Emociones y lenguaje. Santiago de Chile: Editorial Comunicaciones Noreste.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). New York, NY: Cambridge University Press.
- McGonigal, K. (2016). Autocontrol. Editorial Books4Pocket.
- Vivas, M., Gallego G., González, B. (2007). Educar las Emociones. Recuperado el 09 de Mayo de 2020 en : http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/10.Educar_las_emociones.pdf