soyprovidencia

PROGRAMA DE APOYO SOCIOEMOCIONAL

AUTORREGULACIÓN

Reconocimiento y Expresión de Emociones

Providencia

EDUCACIÓN

¿Qué es una emoción?

Es una sensación física que se desarrolla frente a una situación o persona externa a nosotros. Nos permite entender como nos vamos a sentir frente a situaciones y personas. Es un rasgo propio de los seres vivos para su sobrevivencia y relación con el mundo externo.

Emociones básicas en niños y niñas:

Ira: es la rabia cuando el/la niño/a no obtiene lo que quiere.
Miedo: inseguridad adelantada ante peligros imaginarios o reales.
Asco: desagrado de algo o alguien.
Tristeza: sentimiento de dolor con tendencia al llanto.
Alegría: sentimiento de placer ocasionado por alguien, algo o de un deseo.
Sorpresa: sensación de asombro.

¿Por qué son importantes?

Las emociones impactan en nuestra atención, memoria y aprendizaje, así como en nuestra habilidad para construir relaciones y nuestra salud física y mental. Se consideran como un scanner de nuestro mundo interno. Es la capacidad que tiene un ser vivo de poder entender su propio bienestar y su relación con el mundo externo.

Reconocer y expresar sus emociones:

Es importante que toda emoción sea validada y reconocida, poder conversarla y trabajarla. Los padres deben propiciar espacios de confianza que permita que el/la hijo/a pueda expresar y entender lo que le está ocurriendo. Es un proceso normal que a toda persona vivencia. Además, el poder expresar y reconocer nuestras propias emociones permiten potenciar las relaciones significativas con nuestro entorno.

Autorregulación y las emociones:

¿Qué es la autorregulación?

La autorregulación se refiere a aquella capacidad que dispone una persona de regularse a sí misma en base a un monitoreo y control voluntario que tendrá lugar desde sus propia voluntad y recursos.

¿Por qué es importante?

Es importante porque permite desarrollar relaciones interpersonales significativas que permiten ser una red de apoyo importante en el desarrollo de los y las niños/as y en la etapa adulta. Además, permite fortalecer el desarrollo socioemocional y conductual.

¿Cómo se relaciona la autorregulación y las emociones?

El poder reconocer y expresar de un modo adecuado las emociones permite el desarrollo de nuestra propia regulación. Es decir, al conocer mis limites y que situaciones o personas pueden causar daño o malestar permitirá que el desarrollo integral de la persona sea llevado a cabo.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL