soyprovidencia

PROGRAMA DE APOYO SOCIOEMOCIONAL

AUTORREGULACIÓN

Reconocimiento y expresión de emociones

Providencia

EDUCACIÓN

Todos y todas sentimos a diario distintas emociones según cómo nos afecta el mundo. Además, conforme van apareciendo las emociones vamos reaccionando de diversas maneras a las situaciones, por lo que es importante reconocer qué sentimos y porqué nos sentimos así, para poder reaccionar y comunicar de manera adecuada nuestros sentimientos a otros, logrando mayor bienestar emocional. También, reconocer las propias emociones y encontrar un modo de expresarlas de forma adecuada ayudará a establecer relaciones de apoyo mutuo con quienes se encuentran a nuestro alrededor.

Las emociones son propias de la naturaleza de los seres humanos, y todos hemos sentido tristeza, frustración, felicidad, ansiedad y otras emociones en nuestras vidas alguna vez. Identificar realmente lo que estamos sintiendo nos permite manejar de mejor forma la emoción, buscar soluciones más adecuadas y dar señales precisas de lo que nos pasa a quiénes nos rodean para que su ayuda nos alivie. Hacer aparecer las emociones que se encuentran a la base de nuestro actuar nos permitirá conocernos y comprendernos a nosotros mismos, para actuar cada vez de forma más cercana a como uno quiere ser y corrigiendo aspectos de nuestro actuar que tengan consecuencias negativas para otros o para nosotros mismos.

Para el trabajo en reconocimiento emocional podemos utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción siento ahora?
- ¿Qué pienso ahora?
- ¿Qué me hizo sentir así?
- ¿Qué valor tiene para mí esta situación?
- ¿Qué me haría sentir diferente?
- ¿Qué puedo hacer para sentirme diferente?
- ¿A quién puedo pedirle ayuda?

Para manejar y/o regular nuestras emociones podemos utilizar las siguientes técnicas:

1.- Respiración profunda: Respirar profundamente en 4 tiempos. - Mantener la respiración durante 4 tiempos. - Soltar el aire en 4 tiempos. - Repetir la secuencia 4 veces.

2.- Auto verbalización: Elegir una palabra o frase que, a modo personal, sirva para tranquilizarse cuando uno se encuentra alterado/a. - Decir en voz alta y repetir lentamente la palabra o frase escogida. Algunos ejemplos son; “Calma”, “Respira” y “Todo mejorará”.

3.- Reformulación de un pensamiento: Ante pensamientos que nos generan emociones difíciles de abordar se realiza un vuelco del pensamiento por uno que sea más positivo. Por ejemplo, “Nunca podré hacerlo” sustituirlo por “Puede que sea difícil o desagradable al principio, pero pasará”.

Es importante recordar que habrá momentos de nuestras vidas en los que no sepamos regular nuestras emociones, y en esas ocasiones es recomendable ser amables con nosotros mismos.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL