

Programa de Apoyo Socioemocional

Autopercepción y autoregulación emocional.

Autopercepción

como primer paso hacia la autogestión emocional.

El desarrollo emocional se plantea como una alternativa a problemas personales y sociales que se viven hoy en día, siendo relevantes la autopercepción y autogestión de los sentimientos propios, la resolución de conflictos internos y externos, el autocontrol del comportamiento, el afrontamiento del estrés y la automotivación. Elementos esenciales para la convivencia en sociedad, y que hoy resultan ser imprescindibles para afrontar el estrés que se genera en el contexto de las aulas virtuales, híbridas y presenciales. Si bien estas habilidades socioemocionales resultan importantes de enseñar a los estudiantes, también son relevantes de trabajar en nosotros/as mismos/as como docentes.

Las competencias emocionales tienen un gran peso en el plano laboral debido a que están directamente relacionadas con un adecuado desenvolvimiento, ya que manejar las emociones es básico para mantener una interacción adecuada con estudiantes, apoderados y funcionarios. Además, ayudan a llevar a cabo de mejor manera las tareas pedagógicas y sirven como una herramienta para afrontar el estrés, saber sobrellevar situaciones difíciles y promover nuestro autocuidado. A continuación, se revisan algunos conceptos importantes para comenzar a hablar sobre la autopercepción y autogestión emocional.



LAS EMOCIONES

Las emociones juegan un papel importante en la promoción de la salud mental, siendo definidas como reacciones o respuestas que manifiestan las personas ante situaciones externas o internas y tienen un carácter adaptativo.

Podemos dividir las emociones en 2 grupos:

- **Las desagradables:** Caracterizadas por una experiencia afectiva negativa y una alta activación fisiológica, en el que se incluye el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, la depresión y el asco.
- **Agradables:** Que incluyen emociones como la alegría, la felicidad y el amor.

Conciencia emocional:

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Regulación emocional:

Capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada. Implica tomar conciencia de la relación entre lo que sentimos, pensamos y hacemos, y tener buenas estrategias de «afrontamiento», es decir, capacidad para autogenerarse emociones positivas.

Autonomía emocional (autogestión): Conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal.

HERRAMIENTAS PARA LA AUTOPERCEPCIÓN Y AUTOGESTIÓN EMOCIONAL

1. Anota en un cuaderno las diferentes experiencias emocionales que te han sucedido en la semana. Clasifícalas como agradables o desagradables.
2. A continuación, anote el nombre de la emoción que provocan esas experiencias y los síntomas que observe en su cuerpo. Tenga en cuenta que un mismo acontecimiento puede producir varias emociones prácticamente a la vez.
3. Describa la reacción que ese acontecimiento le ha producido.
4. Responda las siguientes preguntas: ¿Está satisfecho/a con esa reacción?; ¿Cree que su reacción es proporcionada con el acontecimiento que la provocó?; La consecuencia de su reacción ¿Empeoró o mejoró la situación?; ¿Qué ha conseguido con esa reacción?



Referencias:

- Lagos San Martín, Nelly; Ossa Cornejo, Carlos; Palma Luengo, Maritza y Arriagada Allaire, Cristina. “Autopercepción de desarrollo emocional de los estudiantes secundarios de la región de ñuble, Chile”. *rev. estud. exp. educ.* [online]. 2020, vol.19, n.39, pp.17-27. issn 0718-5162. Extraído de: <http://dx.doi.org/10.21703/rexe.20201939lagos1>.
- Pérez Escoda, N. y Sánchez Gallardo, R. (2009). *Actividades de autoaplicación para la mejora de las competencias emocionales*. En Álvarez, M. y Bisquerra, R. (Coords.). *Manual de orientación y tutoría (versión electrónica)*. Barcelona: Praxis



Corporación
DESARROLLO
SOCIAL