soyprovidencia



AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es la capacidad de poner "nombre y apellidos" a nuestros pensamientos y sentimientos con el objetivo de ordenar y comprender nuestro mundo emocional. En la adolescencia el trabajo de la inteligencia emocional y, más concretamente, del autoconocimiento, es clave para comprender los cambios que esta etapa conlleva, conectar con las propias necesidades y relacionarse a través de una comunicación que preserve la autoestima.

La autoestima está íntimamente ligada a nuestra capacidad de autoconocimiento. Cuanto mayor es la comprensión de nuestro mundo emocional, más herramientas poseemos para empatizar con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras acciones.

El trabajo relacionado con el autoconocimiento emocional es más difícil cuando se trata de emociones "menos agradables" como la tristeza, el miedo o la rabia. En ocasiones, inconscientemente, actuamos a modo de "piloto automático", hecho que nos ayuda a pasar por alto ciertas sensaciones, pero al mismo tiempo omite información necesaria para buscar estrategias que nos ayuden a hacer frente de un modo constructivo a aquel elemento o situación que nos produce malestar. Sin autoconocimiento no existen recursos, no existe protección. Por todo ello, el autoconocimiento, la capacidad de afrontamiento y la autoestima son tres elementos indivisibles.

AUTOCONCEPTO

Hablaremos de autoconcepto como el conjunto de conocimientos, conceptos y valoraciones que tenemos sobre nosotros y nosotras. El reconocimiento del propio estado anímico o sentimental y el simple hecho de compartirlo y/o expresarlo elimina en parte ansiedades y frustraciones produciendo sensaciones asociadas al relajo y gratificación.

Sentirse bien con una misma o uno mismo, predispone a sostener mejores relaciones con el entorno. Reconocer los propios miedos y complejos, reales o imaginados, ayuda a reducir el problema haciéndole frente a partir de herramientas. El autoconocimiento, autoimagen, imagen de sí, son sinónimos utilizados para hablar sobre la idea que una persona construye y tiene sobre sí misma y su mundo personal. En pocas palabras es el modo subjetivo con el cual vivimos y experimentamos nuestro "yo".





AUTOCONOCIMIENTO, AUTOCONCEPTO Y EMOCIONES

El autoconocimiento sirve para mejorar la imagen que tenemos de nosotros y nosotras, propiciando la introspección constante. La comprensión emocional permite interpretar el significado de emociones complejas y su vinculación con el contexto. Aprender a conocernos nos ayuda a integrar los pensamientos y las sensaciones generadas en un escenario concreto (Ej.: el dolor de una ruptura amorosa, el distanciamiento con un amigo o amiga, las dudas ante la elección de estudios, el miedo ante un cambio, etc.). Un conocimiento práctico y real de las emociones implica permitir que las emociones nos afecten y entender cómo reaccionamos a cada una de ellas. A través de esta información, la emoción nos vincula a nuestras necesidades.

EMOCIONES

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. Es importante aprender a detectar y aceptar nuestras emociones, para poderlas manejar y no ser manejados por ellas. También es necesario aprender a expresarlas adecuadamente, eligiendo a persona adecuada, el momento, lugar y la forma más beneficiosa de hacerlo. Cuando expresamos una emoción, es importante hacerlo en primera persona ("Yo siento" "A mí me pasa") e intentar no atacar o culpar al otro u otra para así propiciar la comprensión y empatía de la persona que recepciona la información.

Debemos tener en cuenta que las emociones presentan 3 funciones principales:

- Adaptativa: cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo.
- Motivacional: energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.
- Comunicativa: abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal obtenemos información propia. En cambio, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás.





En definitiva, las emociones son una respuesta emocional de sensaciones agradables y desagradables que difieren en intensidad y duración. Estas sensaciones nos avudan a afrontar determinadas circunstancias de nuestra vida con mayor o menor éxito. La mayor parte de la gente ha aprendido, equivocadamente, que lo importante es sentirse siempre bien. Esta idea nos lleva a tratar de evitar, a toda costa, lo que llamamos emociones "negativas". Recuerda que luchar contra nuestras emociones, aumenta nuestro malestar y hace que nuestra atención y energía se centren en la emoción y no en la solución del problema, lo mismo sucede cuando nos enfocamos en negarlas o en queiarnos de ellas.

De esta forma, las emociones son muy importantes en nuestra vida porque:

- -Reflejan nuestro mundo interno.
- -Nos informan de cómo vivimos, en nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor.
- -Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de nuestras conductas.
- -Dirigen una gran parte de nuestras conductas.
- -Nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.

- -Nos ayuda a tomar decisiones, conectándonos con cómo nos sentimos.
- -Nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y nos ayuda a cambiarlos, cuando es necesario.
- -Facilita nuestra adaptación al medio ambiente y nos ayuda a actuar adecuadamente.
- -Nos ayudan a relacionarnos mejor.

A su vez, expresar abierta y adecuadamente nuestras emociones, nos ayuda a relacionarnos mejor, porque:

- -Facilita una mayor intimidad.
- -Permite que las otras personas nos conozcan mejor y nos puedan entender con mayor facilidad.
- -Cuando no expresamos nuestros sentimientos, las personas tienden a suponer o adivinar lo que nos sucede y esto puede generar conflictos.
- -Puede regular la conducta de los demás, porque les muestra que actitud tomar frente a nosotros en esos momentos.



Por último, queremos relacionar el material antes expuesto con la actual Crisis Sanitaria Covid- 19. Sin duda, sabemos que los cambios, la obligación de mantenernos en casa para poder cuidarnos así como la restricción de la vida social y nuestras interacciones al aire libre, pueden traer consigo emociones y sensaciones difíciles de manejar. Para esto, queremos dejar algunos consejos:

1. Reconoce que es normal sentir ansiedad

Si el cierre de los colegios, la suspensión de clases, las noticias alarmantes y la incertidumbre respecto al futuro te angustian, no estás solo ni sola. De hecho. lo normal es que te sientas así. La ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de peligros y nos ayuda a tomar medidas para protegernos. La ansiedad te ayudará a tomar las decisiones que debes adoptar en este momento: no reunirte con otras personas o en grandes grupos, lavarte las manos y no tocarte la cara". Estas acciones asociadas a la emoción contribuyen no sólo a mantenerte seguro a ti mismo o misma, sino también a los demás.

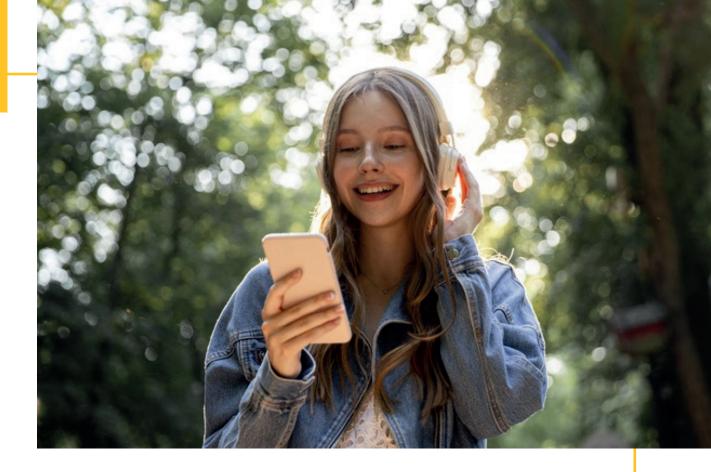
La ansiedad en torno al COVID-19 es absolutamente comprensible, para intentar mantenerla a raya cuando consultes información, asegúrate de ingresar a fuentes serias y fiables como, por ejemplo, los sitios web de la Organización Mundial de la Salud y el MINSAL, o verifica la

información que recibas de fuentes menos fiables o informales. Cabe mencionar que si estás preocupado o preocupada porque crees que tienes síntoma de virus, es importante que se lo cuentes a tus padres para poder tomar acciones concretas. Si no te encuentras bien, o si el virus te preocupa, convérsalo con tus adultos o adultas de confianza.

2. Piensa en lo que puedes hacer para distraerte

Una de las estrategias que podemos tomar para sobrellevar mejor esta situación es pensar en cómo distraernos. Para esto es importante conocernos y reconocer aquello que nos gusta, nos hace sentir bien o nos calma ante diversas situaciones. Hacer las tareas, ver una película o series o meterse en la cama a leer un libro, pueden ser formas de desahogarse y de encontrar un equilibrio en nuestra vida diaria. Existen diversas actividades que podemos hacer al interior de nuestro hogar y que pueden ser grandes distractores que nos den calma y beneficien en tiempos complejos.





3. Piensa en nuevas formas de conectarte con tus amigos y amigas.

Si quieres pasar tiempo con los amigos y a amigas, a la vez que practicas el distanciamiento social, las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto. Existen variadas plataformas que contribuyen virtualmente a acercarte a las personas que quieres, ya sea por videos, fotos o mensajes de audio. Es importante también considerar que pasar mucho tiempo en redes sociales puede contribuir al aumento de la ansiedad, por lo cual recomendamos establecer horarios o máximo de horas de uso diario en acuerdo con los padres.

4. Céntrate en ti mismo, ti misma.

Este es un buen momento para aprender algo nuevo. Nunca habíamos pasado tanto tiempo en casa o con la familia, por lo cual podemos intentar darle la vuelta a nuestras emociones negativas propiciando espacios de creatividad y experimentación. Lee un nuevo libro, aprende a cocinar o tocar un instrumento. Céntrate en ti mismo o misma y busca formas de potenciarte y proteger tu salud mental a través de cosas que te hagan bien y te pongan contento o contenta.





5. Siente tus emociones

Sabemos terriblemente aue es decepcionante perderse las reuniones con los amigos y amigas, o no poder practicar los hobbies o los deportes que nos gustan. Lo más importante en este punto es reconocer lo que nos pasa, para esto debemos PERMITIRNOS SENTIR. Tener pena, miedo o rabia no es malo, todo lo permitirá desarrollar contrario. nos herramientas para poco a poco irnos sintiendo mejor y hacer frente a situaciones de carácter similar. También es importante reconocer que todos y todas gestionamos las emociones de manera distinta, por lo tanto los tiempos que demoremos en retomar recuperarnos Ω nuestras actividades dependerá de cada persona.

6. Sé amable contigo mismo y con los demás

Por último, no debemos olvidar que vivimos en relación con otros y otras, por lo que debo ser responsable con el contexto v la gente que nos rodea. Si no conozco y reconozco mis emociones, tenderé a actuar sin dimensionar las repercusiones que esto pueda traer tanto a mí como al resto. Es importante en tiempos de confinamiento. ser responsables y amables con lo que siento y con lo que puedo llegar a hacer sentir a los otros y otras. Si alguna emoción no te está permitiendo avanzar o te sientes desbordado o desbordada, conversa v comparte lo que te está pasando. Ayudará al resto a ayudarte también. Y recuerda, ahora más que nunca debemos tener en cuenta que lo que compartimos o lo que decimos puede hacer daño a los demás.



