

# IMPORTANCIA DE LA CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL FRENTE AL RETORNO A LA PRESENCIALIDAD

## Emociones

Son mecanismos que nos ayudan a reaccionar y actuar con rapidez ante situaciones y sucesos del entorno. Nos predisponen a la acción y se evidencian en conductas de aproximación (activación) o evitación (inhibición), las cuales pueden organizar o desorganizar la actuación de la persona.

Un mismo evento puede generar emociones diferentes en distintas personas (MINEDU, 2021)



## ¿Qué es la Conciencia Emocional?

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones identificándolas y nombrándolas. Implica percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás, tomar conciencia que la emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua y que muchas veces pensamos y nos comportamos en función de nuestro estado emocional.

## ¿Qué es la Regulación Emocional??

Es la capacidad para regular las emociones de forma apropiada. Implica tener estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales y para autogenerar y autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. Algunas técnicas son el diálogo interno, control del estrés (relajación, respiración) asertividad, reestructuración cognitiva, atribución causal, etc.

## Importancia de la regulación de nuestras emociones en nuestro rol docente

- La capacidad de **identificar, comprender y regular las emociones** por parte de las personas, **influye en los procesos de aprendizaje**, en la salud física, mental y emocional y son determinantes **para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas**, posibilitando una elevación en su rendimiento académico (Cabello, Ruiz & Fernandez, 2010).
- La **regulación emocional repercute en una mejora del proceso de aprendizaje**, implica más que un manejo teórico, involucra el manejo de las propias emociones.
- **Ser conscientes de nuestras emociones y desarrollar las competencias emocionales, nos permite desarrollar la resiliencia, y guiar a nuestros estudiantes con un liderazgo** que se caracteriza por la ética, el acompañamiento, el apoyo de pares, para favorecer las acciones sociales en todo tipo de contexto.

**Construyamos juntos Instituciones Educativas seguras protectoras e inclusivas**

### Referencias:

Banco Interamericano de Desarrollo-BID(2022)  
Ministerio de Educación del Perú - MINEDU (2021)

