

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)

