

Curso Desarrollo de competencias socioemocionales



Unidad 2 ¿Cómo gestiono mis emociones?

Unidad 2

¿Cómo gestiono mis emociones?



Estimado(a) docente:

Bienvenido(a) a la **Unidad 2 “¿Cómo gestiono mis emociones?”** las sesiones preparadas para ti. Buscamos motivarte a identificar tus emociones, así como a usar los recursos y estrategias para gestionarlas ante situaciones personales y en tu relación con los demás a fin de responder a las necesidades y demandas socioemocionales vinculadas a tu rol docente.

Al término de la unidad, esperamos que logres comprender cómo se gestionan las emociones, así como las estrategias y los recursos que de manera práctica te ofrecemos.

Esta unidad está organizada en dos sesiones.

Sesión 1 Gestión de emociones	Sesión 2 Estrategias y recursos para la gestión de emociones
<ul style="list-style-type: none">▪ Gestión de emociones▪ ¿Cómo se gestionan las emociones?▪ ¿Qué es una situación abrumadora?▪ ¿Qué son los pensamientos automáticos?	<ul style="list-style-type: none">▪ Pensamiento alternativo▪ Anclas emocionales▪ Otros recursos para la gestión emocional

¡Empecemos!

SESIÓN 1

Gestión de emociones

Te invitamos a desarrollar esta sesión mediante las siguientes actividades:



Situación 1

La profesora Margarita se levantó muy temprano para realizar sus actividades pedagógicas. Había acordado con su esposo e hijos las tareas del día para que ella pudiera realizar su trabajo. Estaba realizando su labor, su hijo de 2 años se resistía a ser atendido por su papá. Margarita al escuchar los regaños y tensiones no lograba concentrarse en dar las indicaciones a sus estudiantes y a los padres de familia. De pronto, otra llamada irrumpió, un familiar había sido llevado a emergencia. Margarita se sintió sobrepasada por la situación familiar y se puso a llorar.

Ese mismo día, Sofía llama a sus alumnos del proyecto a realizar, su hijo de 9 años pedía ayuda para hacer su trabajo. El esposo de Sofía le dijo: “no quiere hacer la tarea conmigo, no te tomará más de cinco minutos atenderlo”. Todos en casa sabían que Sofía levantaba la voz cuando interrumpían su labor, la explosión ante situaciones similares afectaba el clima familiar; sin embargo, esta vez Sofía se detuvo, pensó antes de responder como habitualmente lo hacía y evaluó la situación, decidió escuchar y orientar a su hijo. Se dirigió a su esposo y le dijo: “es cierto, solo me tomó algunos minutos, ahora continúen”.

A partir de la lectura de ambos casos, te invitamos a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron las situaciones específicas que dieron lugar a las respuestas emocionales de Margarita y Sofía?
- ¿Qué efectos ocasionaron las respuestas emocionales de ambas?



Analiza

Ahora, lee y analiza los siguientes textos que te ayudarán a profundizar en el tema de la sesión:

1.1 Gestión de emociones

¿Alguna vez te ha ocurrido que te has puesto muy triste porque te devolvieron tu trabajo y te sugirieron mejorarlo? ¿O te sentiste con mucho miedo cuando tu amiga te dio la noticia de que un familiar cercano se contagió con covid-19?

Andamos todo el tiempo imbuidos en actividades, que muchas veces no prestamos atención a las emociones que experimentamos, ni las reconocemos, ni mucho menos las analizamos o indagamos sus causas. Ahora nos detendremos para saber cómo gestionarlas, ya que así podremos adaptarnos a nuevas situaciones como las que estamos viviendo actualmente.

¿A qué nos referimos con gestión de las emociones?

El Ministerio de Educación (2020, p. 89) precisa lo siguiente:

- Gestionar las emociones se entiende como la capacidad de identificar y aceptar las propias emociones, regulando su forma de expresarlas para que influyan positivamente en uno mismo y en los demás.
- Se refiere a un proceso interno por el cual cada persona se hace responsable de analizar cómo suelen ser sus reacciones emocionales ante las situaciones que vive y los estímulos que recibe de su entorno.
- Significa conocer cada vez mejor el funcionamiento emocional para ir encontrando estrategias que permitan expresar y responder de forma positiva, es decir, aceptando y no reprimiendo las emociones, pero a la vez buscando que los pensamientos y reacciones no dañen a uno mismo ni a los demás.
- Implica saber identificar cuáles son aquellas situaciones que para uno mismo resultan abrumadoras y qué tipo de pensamientos automáticos emergen ante el surgimiento de estas.



1.2 ¿Cómo se gestiona las emociones?

Lo que se debe considerar, según el Ministerio de Educación (2019), es:

- a. Identificar:** al identificar las emociones, su manifestación, valoración y pensamientos que las acompañan, seremos capaces de expresarlas adecuadamente —así como las necesidades asociadas a estas— en el momento oportuno y de la manera más saludable.
- b. Decidir:** las emociones nos sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, lo que facilita el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.
- c. Analizar:** conocer los diferentes tipos de emociones que existen nos ayuda a conocer las causas que las generan y las posibles futuras consecuencias de nuestras acciones.
- d. Regular:** la regulación consciente de las emociones incluye la apertura para sentirlas, sean consideradas tanto “positivas” como “negativas”. Regular las emociones implica moderar las “negativas” e intensificar las “positivas”, sin reprimir ni exagerar la información que comunican (Bisquerra, 2009, p. 129).

Ejemplo:

El profesor Rodolfo ha leído todas las orientaciones para empezar un nuevo proyecto con sus estudiantes. Cuando está por comenzar su clase, su esposa le dice que se siente mal, además su pequeña hija que había acompañado a su madre al mercado presenta tos y decaimiento. Rodolfo interpreta: “tos...el mercado lugar de contagio”, se asusta y se le acelera el pulso al pensar en la posibilidad de que sea síntoma de covid -19. Siente preocupación y no se concentra en su labor. Cuando se predispone a salir en busca de ayuda, se detiene, camina e identifica la emoción, tiene miedo de que sea, sin embargo, piensa: “tal vez estoy concluyendo que puede ser, pero también puede que no lo sea”. Vuelve a pensar: “no puedo negar mi temor y lo que siento al verlas decaídas, pero antes de salir a buscar ayuda mejor voy a esperar un par de horas mientras pienso con calma y voy buscando algunas alternativas de ayuda”.

Si analizamos el ejemplo, vemos que Rodolfo hizo un alto ante la situación de malestar de su esposa e hija. Identificó y expresó su emoción de miedo, revisó sus pensamientos sobre la posibilidad de la enfermedad, y a la vez pudo pensar en otra alternativa. No actuó automáticamente a la primera conclusión sobre lo que podía ser la enfermedad. De esta manera reguló su emoción sin negar su preocupación de fondo, pero se planteó la alternativa de buscar ayuda adecuada. Si bien no intervino sobre la emoción (puesto que la emoción surge de manera espontánea e involuntaria), sí pudo hacerlo sobre la manera de reaccionar y actuar.

Por otro lado, gestionar las emociones implica un proceso interno por el cual cada persona se hace responsable de analizar cómo suelen ser sus reacciones emocionales ante las situaciones que vive y los estímulos que recibe de su entorno. Significa conocer cada vez mejor el funcionamiento emocional para ir encontrando estrategias que permitan responder de forma positiva, es decir, aceptando y no reprimiendo las emociones, pero a la vez buscando que los pensamientos y reacciones no dañen a uno mismo ni a los demás.

Para entrenar nuestra capacidad de gestionar positivamente nuestras emociones, es importante conocer ciertos conceptos que nos pueden resultar de gran ayuda:

1.3 ¿Qué es una situación abrumadora?

El Ministerio de Educación (2020, p. 90) indica que constituye aquellos eventos que ocurren a nuestro alrededor, que nos involucran y nos afectan emocionalmente y, por lo tanto, nos hacen reaccionar de una determinada manera ante los demás. Cuando estos eventos despiertan en nosotros emociones que no nos gustan, que nos hacen sentir mal, nos ponen de mal humor o nos incomodan y ocurren de manera recurrente, podríamos hablar de situaciones que nos predisponen al estrés.



Por ejemplo, en la vida de los docentes, podrían ocurrir situaciones como:

Elvira y sus colegas de la IE habían acordado compartir un informe sobre los avances de las actividades pedagógicas implementadas. Mientras preparaba su reporte, sus dos hijos mayores enfermaron. Sus alumnos y los padres de familia la llamaban para reclamarle mayor atención en las actividades que iban realizando. De otro lado, su coordinador la llamaba constantemente para que le envíe la ficha de actualización de datos. Cuando Elvira se disponía a escribir, se fue la señal de internet y no retornó sino hasta después de las 3 de la mañana, hora en que redactó su reporte. En la mañana, Elvira recibió un mensaje de un padre de familia diciéndole que se iba a quejar con su director porque había enviado una actividad similar la semana anterior. Elvira se sentó por un momento y pensó: ¡Qué voy a hacer, ya no doy más!

1.4 ¿Qué son los pensamientos automáticos?

Son aquellas ideas o pensamientos que aparecen de forma instantánea en nosotros, antes de haber tomado un tiempo para pensar o analizar bien la situación que acaba de ocurrir y sus posibles explicaciones. Muchas veces estos pensamientos están asociados a experiencias previas similares que hemos tenido o a nuestra tendencia a generalizar las explicaciones de las situaciones que nos ocurren, en lugar de intentar comprender los motivos particulares que las originaron (Ministerio de Educación, 2020, p. 90).

Al respecto, pensamos de manera reactiva y no siendo objetivos, y nos anticipamos a juzgar, criticar o enfocarnos en aspectos negativos, por ejemplo: “Me salió terrible la presentación”, o a culpar a los demás, etc.

Por ejemplo:

El coordinador pidió el nuevo cronograma y me llama tres o cuatro veces al día.

“Seguro quiere controlar si estoy trabajado efectivamente”.

“Tal vez le están pidiendo el cronograma para hacernos seguimiento o para controlarnos”.

“Quizás por algunas que no cumplen con su labor, el director piensa que todos somos iguales”.

La relación entre pensamiento y la emoción

Albert Ellis usaba una frase para describir su teoría, frase atribuida al filósofo Epícteto: “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos” (CATREC, s. f.). Esto quiere decir que a veces reaccionamos por la manera cómo interpretamos una situación.

La conducta emocional se inicia en el momento en el que la situación (S), entendida como la propuesta del entorno o suceso que escapa de nuestro control, dispara un pensamiento automático (P), es decir, lo primero que pasa por nuestra mente al evaluar la situación.



Este pensamiento automático nos lleva directamente a sentir una emoción (E) que surge de esa lectura o interpretación que le damos a la situación. Lo que esta emoción nos haga sentir, impacta directamente en la acción (A) que realizaremos en respuesta a la situación que se presentó. Mientras más intensa es la emoción, más fuerte e intensa será la acción (Ministerio de Educación, 2019).

Gráfico 1: Pensamiento y emoción



Fuente: Ministerio de Educación (2019). Desarrollo de habilidades socioemocionales. Lima: Minedu.

S SITUACIÓN	P PENSAMIENTO	E EMOCIÓN	A ACCIÓN
Evento o acontecimiento	¿Qué es lo que viene a mi cabeza cuando ocurre S? Escribe pensamientos automáticos que acompañan la emoción.	Especifica: triste, ansioso, irritado, molesto, etc.	Especifica la acción que tomas o realizas frente a la situación.

Fuente: Ministerio de Educación (2019). Desarrollo de habilidades socioemocionales. Lima: Minedu.

Ejemplo:

S SITUACIÓN	P PENSAMIENTO	E EMOCIÓN	A ACCIÓN
Mi coordinador me acaba de pedir mi informe para hoy en la tarde, pero sabe que estaré atendiendo a un padre de familia.	No sé por qué solo me pide a mí. Me está fastidiando para que deje mi trabajo.	Me da mucho enojo.	Entrega su informe
	No podré hacerlo, soy muy lenta para escribir.	Tristeza	Llora

A continuación, para cerrar esta información compartida, escuchemos el mensaje de Ricardo Gálvez, quien toma como ejemplo el miedo y la ansiedad para proponer algunas estrategias para la gestión de emociones.

Observa el siguiente video:

Video: Miedo y ansiedad

Psicopedagogo Ricardo Gálvez



Fuente: Gálvez, R. (2020). Miedo y ansiedad. Gestión de emociones y ciudadanía. Aprendo en casa. Recuperado de <http://www.bit.ly/2B1k5T1>

Ideas claves

1

Gestionar nuestras emociones significa conocer nuestro funcionamiento emocional y usar estrategias que permitan expresar y responder de manera positiva, regulando nuestros pensamientos automáticos y reacciones para no dañarnos a nosotros mismos ni a los demás.

2

Para gestionar nuestras emociones es importante identificarlas, expresarlas adecuadamente, analizar sus causas y regularlas, mitigando las emociones negativas y fortaleciendo las positivas.

3

Una situación abrumadora es aquella que genera emociones que nos hacen sentir tensos, o que incomodan y ocurren de manera recurrente e inclusive que nos predisponen al estrés.

4

Se entiende por pensamiento automático aquellas ideas que aparecen de forma instantánea ante una situación sin mediar el análisis de lo que acaba de ocurrir, sin comprender los motivos que lo originaron.

Referencias

- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Recuperado de <http://www.bit.ly/3i2gcOC>
- CATREC Fundación Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva Conductual (s. f.). *Conceptos teóricos. Albert Ellis y la terapia racional emotiva conductual* (TREC). Recuperado de http://www.catrec.org/conceptos_ellis2013.html
- Gálvez, R. (2020). *Miedo y ansiedad*. En Gestión de emociones y ciudadanía. Aprendo en casa. Recuperado de <https://bit.ly/2B1k5T1>
- Ministerio de Educación (2019). Desarrollo de habilidades socioemocionales. Lima: Minedu.
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). Programa de formación: Fortaleciendo mis competencias socio-emocionales como docente (Documento de trabajo DIBRED). Lima: Minedu.

SESIÓN 2

Estrategias y recursos para la gestión de emociones



Para continuar, te invitamos a revisar el siguiente caso:

El profesor Agustín había preparado su informe a ser presentado a primera hora, tal como fuera acordado con el grupo de sus colegas. Se había esmerado pero al momento de enviarlo se perdió el archivo. Agustín comenzó a sudar frío, le temblaban las manos, se le secó la boca, sentía que no podía ver nada en su computadora. En ese momento, pensó que había sido muy torpe, que nadie le creería que se había perdido, varios pensamientos le dieron vueltas como: “soy muy ineficiente, ahora, ¿qué me va a pasar?, ¿qué dirán mis colegas?” y tuvo gran temor. Uno de sus colegas lo llamó por teléfono para decirle que estaban esperándolo. Agustín le contó con voz temblorosa lo sucedido y que se sentía bastante mal. Su colega le dijo que se tranquilice, que algo así le había ocurrido antes. Al enterarse sus colegas le dieron alternativas para buscar el archivo hasta que logró recuperarlo. Luego de lo sucedido Agustín comenzó a pensar de otra manera sobre sí mismo y de la situación.

A partir del caso, te invitamos a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron los pensamientos que surgieron en Agustín ante la situación que experimentó?
- ¿Hubo algún cambio en su manera de pensar a partir de la llamada telefónica de su colega?

Analiza

Ahora, lee y analiza los siguientes textos que te ayudarán a profundizar sobre la sesión:

Lectura 1: ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES

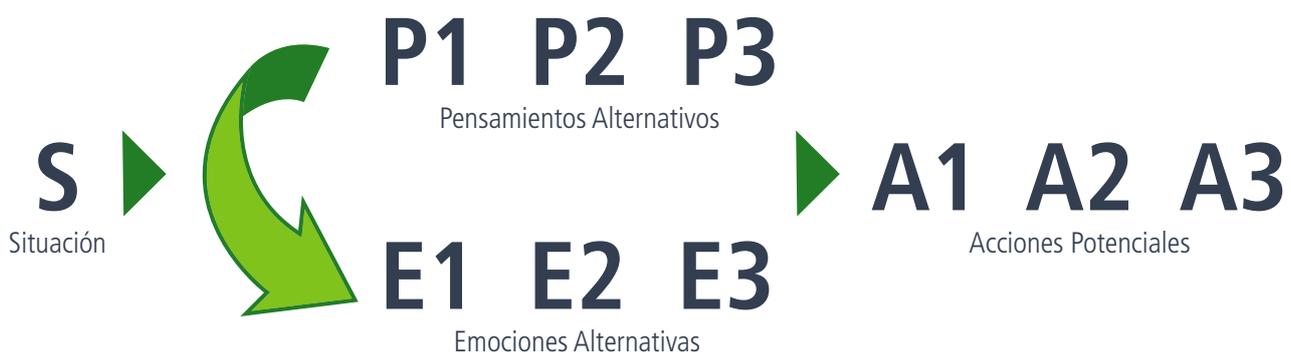
En la sesión anterior vimos la relación entre pensamiento, emoción y acción. En esta sesión trataremos sobre los pensamientos alternativos y el anclaje o “anclas” emocionales como estrategias para afrontar las situaciones que se nos presenten en la vida cotidiana y en nuestro desempeño como docentes.

Sabemos que hay situaciones en donde no podemos dejar de pensar en algo, como si ese pensamiento nos dominara, y nos quedamos enganchados a ellos o nos “peleamos” con él cada vez que aparece. Lo mismo ocurre con las emociones: no podemos dejar de sentirlas, nos “enganchamos” y nos dejamos llevar por esa emoción, o la rechazamos para evitar sentirla. Estos mecanismos intensifican lo que experimentamos, y debido a ello tenemos formas de responder. Es muy importante que lo reconozcamos para “desengancharnos” y liberar las emociones que no ayudan (Ministerio de Educación, 2019, lám. 20).

1.1 Pensamiento alternativo

El pensamiento alternativo propone que nos detengamos a atender la situación y analizarla para comprender qué es lo que está originando las emociones que estamos sintiendo. De esta manera, tenemos control sobre las acciones que tomaremos a continuación (Ministerio de Educación del Perú, 2019, lám. 18).

Gráfico 2: Pensamiento alternativo



Ministerio de Educación (2019). *Desarrollo de habilidades socioemocionales*. Lima: Minedu.

Veamos cómo ante una misma situación generalmente tenemos pensamientos automáticos; sin embargo, es posible que también encontremos pensamientos alternativos para una mejor reacción ante la emoción.

S SITUACIÓN	P PENSAMIENTO	E EMOCIÓN	A ACCIÓN
Rebeca está llamando por teléfono a los padres de familia para una nueva actividad pedagógica.	Automático: Rebeca: “La mamá de mi alumna no me contestó el teléfono. Seguro que ya no quiere seguir con las actividades pedagógicas”.	Tristeza	No llama por teléfono.
	Alternativo: Rebeca: “La mamá de mi alumna no me contestó el teléfono. Tal vez está ocupada en este momento”.	Tranquilidad	Vuelve a llamar más tarde.

Los pensamientos alternativos son aquellas ideas que construimos en nuestra mente, luego de haber tomado un tiempo para intentar comprender las posibles explicaciones de una situación abrumadora que nos afecta. Por lo general llegamos a este tipo de pensamientos cuando hemos logrado calmarnos y mirar la situación sin sentirla como un ataque intencionado hacia nosotros, sino más bien intentando ponernos en el lugar de la otra persona para entender por qué actuó de una determinada forma (Ministerio de Educación, 2020, p. 90).

Ejemplo:

Rita es una profesora de primaria. Una madre de familia le comunica que está cansada de revisar las actividades de su hija, porque ella tiene que hacer sus tareas de la casa; además, tiene que estar usando el celular de su esposo, quien le ha restringido su uso. Ante esta situación **(S)**, Rita piensa: “Qué mamá tan irresponsable, ella solo se cansa” **(P)**. Esto le genera cólera **(E)**. Frente a esto, le dice: “Pásame con su esposo para hablar con él” **(A)**.



¿Qué podría suceder si Rita, antes de hablar con el padre de su alumna, se detuviera un momento y se planteara **pensamientos alternativos**? Tal vez podría pensar: “¿Quizás la mamá de mi alumna desea que la escuche antes de decirle lo que tiene que hacer? ¿Quizás no la he motivado, no he reconocido su esfuerzo? ¿Quizás pueda conversar con ella en un momento más adecuado para que pueda usar el celular de su esposo?”. Estos pensamientos alternativos facilitan bajar hasta cambiar la emoción que ha producido.

Si ante esta situación Rita pensara: “Voy a preguntar a la madre de mi alumna cómo se siente”. Si está cansada y juntas ven otras alternativas, los resultados podrían ser otros y Rita no cerraría la posibilidad de contar con la colaboración de la madre.

1.2 Anclas emocionales

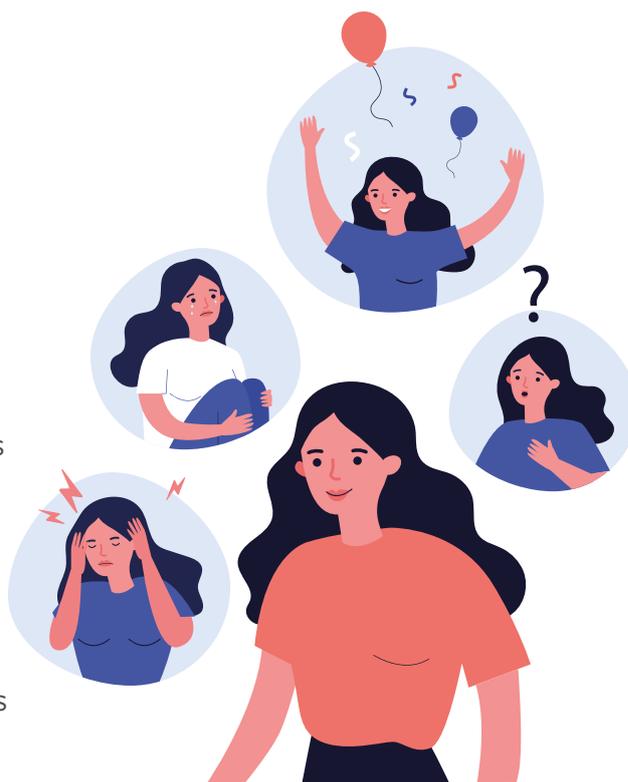
A continuación, te invitamos a ver este video como ejemplo de un ancla emocional:



Fuente: Redime Asociación (s. f.). Solo Respira, los niños nos enseñan cómo manejar las emociones [archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/2Z2AHix>

Cada persona cuenta con ciertos recursos para afrontar situaciones abrumadoras. A estos recursos se los conoce como anclas emocionales.

Se trata de aquellos recursos que cada persona descubre en sí misma y que ejercita constantemente porque le permiten identificar y gestionar adecuadamente los impulsos provenientes de situaciones abrumadoras que le afectan emocionalmente. Están ligadas a procesos de educación emocional orientados a una mayor comprensión de nuestras propias emociones y de la forma en que estas influyen en los vínculos que establecemos con los demás.



Es importante señalar que las anclas emocionales son particulares a cada persona, lo cual quiere decir que no existen recetas que necesariamente funcionen bien a todos, sino que cada individuo, a partir de un conocimiento profundo de sí mismo y de su mundo emocional, debe asumir el reto de identificar cuáles son sus propias anclas emocionales. Son esos recursos personales que permiten alcanzar un estado de bienestar, ya sea porque la persona experimenta emociones positivas o también porque aprende a identificar y manejar adecuadamente los impulsos provenientes de sus emociones negativas (Ministerio de Educación, 2020, p. 91).

Las anclas emocionales son actividades que disfrutamos y que al hacerlas **nos hacen sentir relajados**, lo que ayuda a bajar nuestros niveles de estrés. Estas actividades pueden ser de cualquier tipo, como realizar una actividad física, un pasatiempo, algún oficio paralelo, etc. Varían según cada persona.

Estas actividades se convierten en un ancla no solo porque las disfrutamos y nos desestresan, sino porque **las realizamos de manera periódica durante la semana** (Ministerio de Educación, 2019, lám. 21). Por ejemplo, bailar o practicar un deporte será un ancla, no cuando las hacemos de manera esporádica, sino dos o tres veces a la semana.

El reto, entonces, está en encontrar cuál es la actividad que a cada uno nos desestresa y establecer un plan para realizarla de manera periódica.

Algunos ejemplos de anclas emocionales podrían ser:

- Tomar distancia de la situación abrumadora hasta lograr recuperar un estado de calma que nos permita comprender las posibles explicaciones de lo que ocurrió.

- Identificar prácticas cotidianas sencillas que nos permitan canalizar los impulsos provenientes de emociones negativas. A algunas personas les ayuda romper papel, darse una ducha, tomar agua, lanzar objetos blandos muy lejos, cantar o gritar.

- Hablar con una persona de confianza que no está involucrada en la situación abrumadora y que preste sus oídos y presencia para poder expresar libremente la rabia, ira, molestia, etc. Poder compartir lo que ocurrió ayuda a disminuir su peso dentro de nosotros.

- Escribir lo que sentimos, como si se lo estuviéramos diciendo a la persona o personas que generaron la situación abrumadora para nosotros.

- Practicar actividades artísticas que nos permitan canalizar impulsos provenientes de emociones negativas mediante la expresión libre.

- Recurrir al movimiento corporal (danza, deportes, juego) como recursos que permiten liberar endorfinas y darnos sensación de bienestar personal (Ministerio de Educación, 2020, p. 92).

Ejemplo:

Germán se ha estado sintiendo muy cargado emocionalmente. Sus familiares dicen que antes era amable, pero ahora responde mal, no desea que le hablen y todo el tiempo dice que necesita tranquilidad y silencio. Germán contó a uno de sus colegas que se siente molesto e irritable. Su colega le ha sugerido regular sus emociones y que pueda **identificar sus anclas emocionales**. Germán decidió identificar qué era aquello que pudiera ayudarlo a desencadenar una respuesta emocional que lo hiciera sentir bien y calmado. Germán se dio cuenta de que a lo largo de su vida tocar la guitarra le proporcionaba tranquilidad y, en situaciones de tensión (cuando estudiaba en la universidad), tocar una canción con la guitarra lo ayudaba a estar más tranquilo.

Así, Germán incluyó dentro de sus actividades diarias tocar la guitarra de manera rutinaria y pudo regular su carga emocional.



1.3 Otros recursos para la gestión emocional

Respiración

Ejercicio más sencillo, practicado y recomendado

Fundamentalmente tenemos que ubicarnos en un espacio tranquilo y ponernos en una posición cómoda para inhalar despacio por la nariz, llenando la parte baja del abdomen y el pecho por 7 segundos, retener el aire por 7 segundos, exhalar por 7 segundos y hacerlo 7 veces.



Fuente: Echevarría, J. (2020). Empatía y asertividad. Aprendo en casa.

Recuperado de <https://bit.ly/2B1k5T1>

(Ver video del minuto 2:17 al 2:50)

Diario emocional

Es un recurso donde las personas pueden expresar lo que sienten escribiendo en su cuaderno aquellas situaciones que le generan mayor tensión y estrés en el momento en que se producen. Esto ayuda a tomar conciencia de las emociones que desbordan y aquellas que se pueden manejar o no. También es importante anotar situaciones que generen emociones agradables.

Crear redes de soporte

Otra forma de afrontamiento es tener una red de soporte. Para ello, podemos hacer una lista de personas amigas y significativas con quienes tengamos confianza y que pueden acudir cuando necesitamos ser escuchados sobre algo significativo e importante que nos haya ocurrido (sean experiencias agradables u otras que nos hayan producido malestar).

Ideas claves

1

Los pensamientos alternativos son ideas que construimos en nuestra mente para comprender las posibles explicaciones de una situación abrumadora que nos afecta.

2

Los pensamientos alternativos nos conducen a hacer un alto para analizar a la situación y comprender lo que origina las emociones y tener manejo sobre las posibles acciones.

3

Las anclas emocionales son aquellos recursos que cada persona descubre en sí misma y que ejercita constantemente porque le permiten identificar y gestionar adecuadamente los impulsos provenientes de situaciones abrumadoras que le afectan emocionalmente.

4

Las anclas emocionales son recursos personales que permiten alcanzar un estado de bienestar, porque con ellas experimentamos emociones positivas o porque nos permite aprender a identificar y manejar los impulsos que vienen de las emociones negativas.

5

Las anclas emocionales son particulares a cada persona. No existen recetas que necesariamente funcionen bien a todos.



Referencias

- Echevarría, J. (2020). Empatía y asertividad. Aprendo en casa. Recuperado de <https://bit.ly/2B1k5T1>
- Ministerio de Educación del Perú (2019). *Desarrollo de habilidades socioemocionales*. Lima: Minedu.
- Ministerio de Educación del Perú (2020). Programa de formación: Fortaleciendo mis competencias socio-emocionales como docente (Documento de trabajo DIBRED). Lima: Minedu.
- Redime Asociación (s. f.). Solo Respira, los niños nos enseñan cómo manejar las emociones [archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/2Z2AHlx>