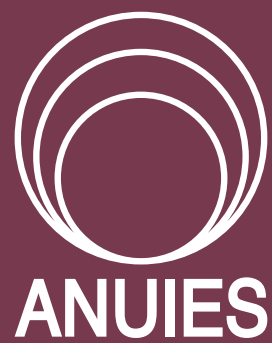


La pandemia que enfrentamos y los cambios que ha traído a nuestra vida nos coloca en un estado de vulnerabilidad emocional. En ocasiones, a los adolescentes les cuesta trabajo identificar cómo sus emociones afectan su comportamiento y desconocen cómo manejarlas. El primer paso es hablar de lo que sienten.



# GESTIÓN DE EMOCIONES

## MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### ¿QUÉ ES?

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, para tener mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira, de tal manera que el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

### ACCIÓN A REALIZAR

Debido a que las emociones están presentes todos los días y nos llevan a actuar o tomar decisiones que pueden ser trascendentes a corto y largo plazo, resulta imprescindible establecer una estrategia para conocerlas y manejarlas.

**IDENTIFIQUE.** La situación en la que estamos inmersos puede provocar en los alumnos emociones desagradables e intensas, como la sensación de que pueden morir, miedo, enojo, incertidumbre, entre muchas otras, por lo cual puede resultar muy difícil desarrollar sus actividades docentes en el salón de clases; además, si bien es importante continuar con el aprendizaje de las habilidades duras, también es relevante hacerles notar que importa su bienestar.

**ACTÚE.** Usted, como docente, tiene la posibilidad de propiciar un clima emocional que les permita a los alumnos darse cuenta de que ellos pueden gestionar sus emociones, para ello:

1. Pida a sus alumnos que imaginen que le escribirán una carta a algún familiar, a algún amigo o amiga. En la carta:

- Hablarán sobre alguna emoción que hayan sentido últimamente.
- Describirán la situación o situaciones que han ocasionado esa emoción.
- Escribirán las sensaciones que esa emoción ha generado en su cuerpo.

- Comentarán cómo se comportan cuando experimentan esa emoción; que han hecho.
- Escribirán si ese comportamiento ha tenido repercusiones en ellos mismos o en otras personas.

2. Solicite a sus alumnos que compartan la emoción de la que hablan. Independientemente de la emoción que comuniquen, comente que es normal sentirla, ya que en muchas ocasiones el contexto determina lo que sentimos internamente.

3. Comente que no hay emociones buenas o malas, aunque es importante identificar la intensidad de las mismas para regularlas y evitar dañarnos a nosotros mismos y a los demás.

4. Enfatique que cada uno de nosotros es responsable de sus emociones, y que podemos generar nuestras propias emociones al tomar en cuenta nuestra responsabilidad, las normas sociales en las cuales vivimos, nuestra autoestima y el respeto por los demás.

5. Finalmente, pida que en su casa reescriban la carta y que sustituyan la emoción que compartieron con el grupo por alguna que sea conveniente para ellos; alguna que les permita modificar la redacción de tal manera de que sea diferente a la que escribieron en primera instancia.

### RECUERDE

Los adolescentes todavía no cuentan con la madurez neuronal ni emocional que les permita ser totalmente responsables de sus actos. Es importante ofrecerles alternativas, mediante el respeto y la empatía, para que poco a poco adquieran habilidades y las desarrollen con la finalidad de que conformen una identidad coherente con sus valores y creencias, con emociones y comportamientos que sean convenientes para ellos mismos y que no perjudiquen a los demás.

### INFORMACIÓN EXTRA

#### ¿Cómo puedo promover la gestión de las emociones en el salón de clases?

Fomentando ambientes donde se permita el diálogo y la expresión de las emociones, de tal manera que entre los alumnos enriquezcan su nicho afectivo y así tengan más posibilidades de elegir entre diversas emociones, aquellas que sean más pertinentes de acuerdo con el contexto en que se encuentren.

**CONOZCA OTROS MATERIALES QUE ANUIES PONE A SU DISPOSICIÓN. LO INVITAMOS A NAVEGAR EN NUESTRO SITIO WEB.**

[IR A SITIO WEB](#)

### FUENTES

Calderón Rodríguez, Mónica et al. (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional [multimedia]. San José, C. R: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, (CECC/SICA).

Fros Campelo, Federico. (2018). Mapas emocionales. Cómo llegamos a sentir lo que sentimos. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Ediciones B.