

Este recurso es una audiodescripción de la infografía animada del módulo 4 para personas con dificultades de agudeza visual.

## **Gobierno de Colombia: El futuro es de todos. Fundación Saldarriaga Concha.**

### **Conexión emociones**

**Competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.**

### **Establecimientos educativos**

## **¡Bienvenidos!**

### **Módulo 4 Regulación emocional como factor protector.**

Acompañemos a nuestros amigos en este recorrido, para reconocer y aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.

#### **Factores Protectores**

Son procesos, mecanismos o elementos moderadores del riesgo, están presentes en la base de la resiliencia.

Resiliencia ¡qué palabra tan rara! pero Sofia y Ana nos van a explicar cómo funciona en la vida cotidiana.

#### **Factores Protectores**

Los factores protectores personales: características ligadas al temperamento, particularidades cognitivas y afectivas; factores protectores familiares: tales como el ambiente familiar cálido y sin discordias, padres estimuladores, estructura familiar extensa sin disfuncionalidades principales; y factores socioculturales, entre ellos, el sistema educativo (Kotliarenco y col. 1996).

### **Recuerda**

La resiliencia es el resultado de un equilibrio entre los factores de riesgo y los factores protectores, que hace que, en los momentos de crisis, salga a flote, la habilidad de sobreponerse y se aprenda de la circunstancia.

Melisa nos dice que estar en silla de ruedas tiene desventajas, pero ella siempre intenta disfrutar de cada momento de la vida y sus oportunidades.

### ¿Qué factores permiten la construcción de una personalidad resiliente?

- Tener una autoestima positiva y fuerte.
- Mantener un temperamento calmado.
- Comunicarse de manera asertiva.
- La calidad de las relaciones interpersonales.
- La calidad de las relaciones familiares.
- Aprender continuamente a afrontar las situaciones de la vida.

Isabel nos cuenta cómo cada año el invierno hace estragos en su comunidad, sin embargo, siempre logran arreglar todos los daños y está segura que en unos años ya no tendrán mas problemas cuando llegue el invierno.

### ¿Qué es tener salud espiritual?

Cuando se cuenta con la capacidad de reducir el estrés y promover la calidad de vida, por medio de la esperanza y la asignación de sentido a la vida misma, demostrando bienestar general, esperanza, una visión optimista, voluntad fuerte, sentirse en control y con capacidad de adaptación; todos estos rasgos son característicos de personas con una espiritualidad fortalecida y con un propósito en su vida.

Isabel se emociona contándole a Mario, todos los arreglos que hicieron este año para superar la época invernal que se viene.

### ¿Qué es la atención plena?

La atención plena o Mindfulness, es estar en el presente sin juzgar, observar sin identificarse, es estar presente sin crítica, se caracteriza por una intención de apertura, aceptación de la experiencia presente y una actitud de curiosidad y asombro – Mente de principiante –

*Existe una relación positiva entre la salud espiritual y la calidad de vida, la regulación emocional y la inteligencia espiritual y la salud mental con la espiritualidad.*

Para conseguir dominar nuestras emociones Andrés, nos recomienda conocer algunos conceptos:

### Conceptos claves a desarrollar en este tema.

#### **Autorregulación**

Capacidad para manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos para relacionarnos con otros, aprender mejor, lograr metas y adaptarnos al cambio.

- Manejo de emociones.
- Postergación de la gratificación.
- Tolerancia a la frustración.

Este es un súper poder para Andrés, la autorregulación, el cual usa mucho en las reuniones de trabajo con sus compañeros.

Para Isabel y su comunidad es muy importante y motivo de festejos superar la temporada invernal con los mínimos daños, eso es alegría, y es una emoción.

### **Emociones**

Reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, bienestar, amenaza, frustración, etc.

Los componentes centrales de las emociones son las **reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.**

Para Isabel este es un punto muy importante, porque en este año el invierno solo afectó un sector de su comunidad, por eso, mientras unos estaban contentos, los demás se sentían enojados y frustrados. Isabel reconoce esos sentimientos y busca llenar de optimismo a sus vecinos para el próximo año.

### **Manejo de Emociones.**

Capacidad para reconocer nuestras emociones en el momento en que estas se presentan, modularlas y actuar sin dejarnos dominar por ellas.

Para Mario la temporada invernal es la posibilidad de crear soluciones para minimizar las pérdidas en la comunidad.

### **Pensamiento.**

Capacidad mental propia de los seres humanos. Nos permite ordenar, dar sentido y significado e interpretar la información disponible en el cerebro. A la vez, es todo producto de la actividad mental traído a nuestra realidad.

Para Sofía y su comunidad una de las estrategias para enfrentar el invierno fue construir en terrenos más altos.

### **Estrategias.**

Conjunto de acciones que son planificadas de manera tal que contribuyen a lograr un fin u objetivo que nos hemos propuesto previamente.

Esta es una de las situaciones que Isabel tienen que tratar en su comunidad. Ella toma aire y se llena de pensamientos tranquilos.

### **Pensamientos tranquilos.**

Porque nos ayudan a calmarnos y, también, a actuar y tomar decisiones de una manera más racional. Por eso, cuando queremos manejar nuestras emociones, debemos reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.

Imagínate a Doña Gloria ha tenido una terrible noche, su casa inundada, sin dormir bien y aun sin desayunar, ¿tu cómo te sentirías, que pensarías?

### **Pensamientos irracionales.**

Hemos llamado así a aquellos pensamientos que aparecen asociados a una emoción intensa y nos hacen actuar de manera impulsiva, lo que genera consecuencias que nos afectan y pueden afectar a otros. Pueden ser catastróficos (adelantan cosas negativas que nos van a suceder), absolutistas (de blanco o negro), equivocados, auto-derrotistas o irrealistas.

Ya estamos preparados para tener el control de nuestras propias emociones, pensamientos, acciones, motivaciones y así alcanzar nuestras metas u objetivos.