

BOLETÍN DE LA COMUNIDAD

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (SEL)
Y MANEJO EMOCIONAL



RECONOCIENDO Y MANEJANDO LAS EMOCIONES

Por Siomara Bridges-Mata, Senior Community Programs Specialist

Reconocer sus emociones y aprender a manejarlas es una de las habilidades más importantes que puede tener. Las investigaciones muestran que las personas que son buenas para darse cuenta de cómo se sienten y que pueden calmarse o ajustar su comportamiento tienen más probabilidades de tener relaciones saludables y manejar las dificultades y contratiempos con más confianza y facilidad. Como puede haber aprendido en el boletín de septiembre de Frameworks titulado Aprendizaje social y emocional (SEL) y Desarrollo de vocabulario emocional, antes de que podamos manejar nuestras emociones, primero debemos ser capaces de reconocerlas nombrándolas y etiquetándolas. Cuando tenemos las palabras adecuadas para nuestros sentimientos, nos permite ser más descriptivos sobre el estado de nuestros sentimientos y nos brinda información adicional sobre cómo manejarlos. Cuando podemos nombrar nuestras emociones, podemos reclamar, domesticar y no culpar a nuestras emociones.

APRENDIZAJE TEMPRANO

El manejo emocional comienza en la etapa más temprana de desarrollo. A través del llanto, la sonrisa y la risa, los bebés están comunicando sus emociones y están descubriendo el mundo. Se dan cuenta de cómo todo los hace sentir, y crear un entorno seguro y coherente permitirá que la gestión emocional crezca porque saben que usted estará allí para ellos. A medida que los niños crecen y desarrollan un vocabulario y la necesidad de explorar, comenzarán a comunicar sus emociones de nuevas formas. Algunos serán productivos y otros serán menos deseables. Su respuesta a sus emociones es mantener la calma y modelar las emociones y comportamientos que queremos que emulen.

PRIMARIA

El manejo emocional es una habilidad que se debe desarrollar temprano en la vida. Cuando los estudiantes de primaria están aprendiendo a manejar las emociones, están dando los primeros pasos para monitorear sus propias emociones y desarrollar la capacidad de usar las emociones para guiar sus razonamientos y comportamientos. Los niños que tienen habilidades de desarrollo emocional son más capaces de prestar atención, se involucran más en la escuela, tienen relaciones más positivas y muestran empatía. El uso de sus habilidades de inteligencia emocional les permite a los estudiantes tomar un papel más activo en el manejo de sus emociones. Es una herramienta poderosa que ayuda a evitar comportamientos no ideales de manera efectiva.

SECUNDARIA

La práctica de la gestión emocional en la escuela secundaria puede ayudar a orientar al estudiante y capacitarlo para que tenga éxito no solo en el futuro, sino también en el presente. Los estudiantes de secundaria a menudo pueden encontrar emociones fuertes y hay algunas herramientas proporcionadas en el boletín que pueden ayudarlos a sentirse en control. El manejo emocional puede ser una habilidad particularmente desafiante para los preadolescentes y adolescentes: pueden experimentar muchos cambios en esta etapa que pueden afectar su capacidad para regular las emociones. Esto puede afectar sus calificaciones, su salud mental y su salud en general, y puede hacer que sienta que no tienen el control. Empoderarlos con estrategias de afrontamiento saludables puede permitirles hacerse cargo de las emociones difíciles.

PREPARATORIA

La preparatoria conlleva un conjunto completamente nuevo de responsabilidades, que pueden dificultar el manejo emocional. Existe evidencia significativa que apunta al papel positivo del manejo emocional para ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés, desarrollar relaciones y manejar las transiciones que enfrentan. Cuando los adolescentes puedan reconocer y manejar las emociones incómodas y su respuesta a esas emociones, veremos un aumento positivo en su vida académica y los equiparemos mejor para hacer la transición a la educación superior.

ACTIVIDADES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



HABILIDADES DE MANEJO EMOCIONAL

Por Carolyn Tompkins
SEL Program Specialist

La capacidad de experimentar y expresar emociones juega un papel importante en nuestro proceso de toma de decisiones, nuestra capacidad para mantener relaciones exitosas, nuestras interacciones diarias y nuestro cuidado personal. Si bien las emociones pueden ayudarnos a experimentar la vida más profundamente, también pueden afectarnos cuando comienzan a sentirse fuera de control. Es por eso que contar con estrategias efectivas de manejo emocional es clave. Cuando reprimimos nuestras emociones, nos impedimos expresar y experimentar sentimientos. Cualquiera de estos puede provocar síntomas de salud mental y física, que incluyen ansiedad, depresión, problemas para dormir, tensión y dolor muscular, dificultad para controlar el estrés y abuso de sustancias. La expresión emocional saludable implica encontrar un equilibrio entre las emociones abrumadoras y la ausencia de emociones.

Algunas grandes preguntas que debe hacerse cuando sienta una emoción intensa o incómoda son:

- ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?
- ¿Qué pasó para hacerme sentir así?
- ¿Tiene la situación una explicación diferente que pueda tener sentido?
- ¿Qué quiero hacer con estos sentimientos?
- ¿Existe una mejor forma de afrontarlos?

Cuando nos tomamos el tiempo para reflexionar sobre nuestras emociones y asumimos un papel activo en el desarrollo de estrategias de manejo emocional, seremos capaces de experimentar y expresar con éxito nuestras emociones como herramientas que nos ayudarán a vivir la vida plenamente.

Si está interesado en aprender más sobre este tema, lea el artículo "Cómo convertirse en el jefe de sus emociones" (Healthline).

HACER UN IMPACTO

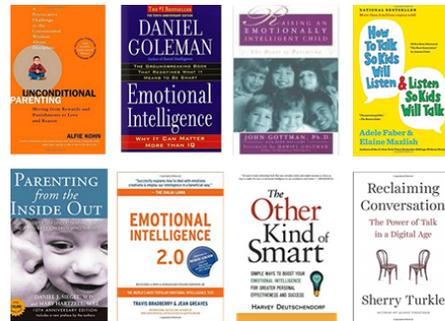
FRAMEWORKS EN LAS NOTICIAS

MANEJAR LAS EMOCIONES DE MANERA EFECTIVA

Por Lauren Reneau
SEL Assistant

Los beneficios de manejar eficazmente sus emociones son claros, pero a veces puede parecer más fácil decirlo que hacerlo. Un día estresante en el trabajo, situaciones adversas de la vida y problemas cotidianos pueden llevarnos a estrategias de afrontamiento familiares pero poco saludables para lidiar con nuestras emociones. El objetivo es cambiar estas estrategias de afrontamiento menos efectivas y crear una caja de herramientas de estrategias saludables y sostenibles para que pueda aprovechar cuando experimente emociones incómodas. No todas las estrategias funcionarán para todas las situaciones y emociones, por eso es tan importante tener varias opciones. A continuación, presentamos algunos ejemplos de estrategias para que intente manejar eficazmente sus emociones de una manera más productiva:

- **Etiqueta tu emoción:** nombrar y darle la bienvenida a una emoción incómoda no solo reducirá la intensidad, sino que te permitirá reconocer lo que estás sintiendo.
- **Practica la respiración consciente:** es beneficioso hacerlo todos los días, no solo en los momentos difíciles. Esta práctica disminuirá el estrés y lo calmará.
- **Levántese y muévase:** Dependiendo de para qué tenga tiempo, esto puede ser tan simple como levantarse de su escritorio, estirarse, salir a caminar o encontrar una rutina de ejercicios que satisfaga sus necesidades.
- **Controle su cuerpo:** haga un escaneo corporal y tome nota de dónde está manteniendo la tensión. Incorpora la relajación muscular progresiva, una técnica en la que tensas cada grupo de músculos y lo sueltas, comenzando desde la parte superior del cuerpo hasta los dedos de los pies, dejándote más relajado.
- **Habla con alguien:** en lugar de reprimir o reprimir tus emociones, habla con alguien en quien confías para expresar y validar tus sentimientos. El apoyo emocional y la comunicación positiva pueden ayudar a resolver la situación.
- **Autocompasión:** practique el autocuidado regular, lo que incluye comer sano, dormir lo suficiente y tener una rutina diaria productiva y equilibrada. También puede incluir autoafirmaciones positivas, un diario de gratitud y cosas que lo hagan sonreír, reír y sentirse a gusto.



RECURSOS Y LECTURAS

Por Brian Schank
Senior SEL Program Specialist

Manejar tus emociones es una habilidad que debes aprender. También es un proceso que dura toda la vida para estar en contacto y gestionar sus emociones. Los cambios de vida, la edad y otros factores influyen en nuestras emociones y en cómo podemos reaccionar ante ellas. Es importante tener herramientas para manejar nuestras emociones, habilidades que sabemos que funcionan para nosotros cuando nos enfrentamos a emociones cómodas e incómodas. A continuación se presentan dos recursos que nos ayudarán a llenar nuestra caja de herramientas para manejar nuestras emociones como adultos y cuando trabajamos con niños. Encuentra lo que funciona mejor para ti, es tu caja de herramientas.

- ["Teaching Feelings & Emotions: 30+ Emotional Literacy Activities & Resources"](#) (Childhood 101).
- ["Emotional Management"](#) (UT Dallas).



Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite www.myframeworks.org



PRÓXIMOS EVENTOS

Tampa Oyster Fest 2021

HAGA CLIC AQUÍ
www.tampaoysterfest.com

para entradas e información

SAVE THE DATE
Frameworks
2022 Head & Heart Luncheon
FEATURING KEYNOTE SPEAKER
ARTHUR BROOKS
ARMATURE WORKS | APRIL 21, 2022

CONECTA CON NOSOTROS

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay
- Website: www.myframeworks.org

