

Agosto 4 de 2020

Conciencia emocional Segunda parte

La autonomía emocional

La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre los que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.



Es un paso más en la regulación emocional. La autonomía emocional es un difícil equilibrio entre dos extremos: la dependencia emocional y la desvinculación emocional. Como micro-competencias incluye las siguientes:

- ✚ **Autoestima.** Significa tener una imagen positiva de uno mismo, estar satisfecho de uno mismo y mantener buenas relaciones con uno mismo. La autoestima tiene una larga tradición investigadora y en educación.



Te recordamos el Departamento de Psicología está a su servicio, agenda tu cita en los correos psicologiaarmenia@fmsnor.org o psicologia2armenia@fmsnor.org



- ✚ **Automotivación. Motivación propia – Motivación intrínseca:** Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.



- ✚ **Autoeficacia emocional.** Es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea y generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia teoría personal sobre las emociones cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.



- ✚ **Responsabilidad.** Es la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

RESPONSABILIDAD



- ✚ **Actitud positiva.** Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida, a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que, en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva, aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto hacia los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.



¿Qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

- ✚ **Pensamiento crítico.** Pensamiento razonado y reflexivo que se centra en decidir qué pensar, creer, sentir y hacer. Es un pensamiento de orden superior y, como tal, no es automático, sino que requiere autodeterminación, reflexión, esfuerzo, autocontrol y metacognición. Se trata de un proceso consciente y deliberado de interpretación y evaluación de la información o experiencias a través de un conjunto de habilidades y actitudes.



- ✚ **Análisis crítico de normas sociales.** Es la aplicación del pensamiento crítico a la capacidad para evaluar críticamente los mensajes

sociales, culturales y de los medios de comunicación, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.



- ✚ **Asumir valores éticos y morales.**

La conciencia y regulación emocional llevan a la responsabilidad ante las decisiones que tomamos en la vida. Incluso en la decisión sobre qué actitud vamos a adoptar: positiva o negativa. Lo fácil es adoptar una actitud negativa; lo difícil, a veces, es que sea positiva, a pesar de todo. Esto implica unos valores éticos y morales que orientan la acción. No nos cansamos de insistir en que personas con mucha inteligencia emocional, pero sin la puesta en práctica de valores éticos y morales, pueden ser altamente peligrosas. El desarrollo de competencias emocionales debe acompañarse necesariamente de educación en valores y de una moral autónoma.

Esperamos que esta información sea de ayuda.

De querer ampliación sobre el tema, contactar al departamento de psicología.