

Julio 28 de 2020

¿Qué es la conciencia emocional?

La conciencia emocional es la capacidad del ser humano para conocer su propia existencia, sus estados, sus actos, las propias emociones y de las emociones de los demás. La habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado es algo inherente a nuestra especie en su contexto cultural de desarrollo. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes:

- ✦ **Toma de conciencia de las propias emociones.** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de toma de conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o sus dinámicas inconscientes.



- ✦ **Dar nombre a las emociones.** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y la utilización de las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.



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



- Empatía.** Comprensión de las emociones de los demás. Capacidad para percibir con precisión las emociones y los sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia para servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.



- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.** Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción. Ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué se produce primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.



- Detectar creencias.** Hay que tomar conciencia de la relación que existe entre emoción, creencias y comportamiento. Hay creencias paralizantes que pueden incidir en la autoestima y en otros aspectos de la vida.

Estas creencias deben ser cambiadas. Esta competencia se enfoca a identificar las propias creencias, discutir las, distinguir las positivas de las negativas, ser capaz de desmontar las que pueden ser perjudiciales y proceder a un cambio de creencias.



- Atención plena.** La conciencia emocional conduce a la capacidad de atención y concentración: abstraerse y centrar el pensamiento en algo sin distraerse en otras cosas de forma consciente y voluntaria. Se trata de focalizar la atención. Esto ayuda a la meditación, mindfulness y savoring ('saborear').



- Conciencia ética y moral.** Tener una gran inteligencia emocional, pero sin unos valores éticos y morales sería altamente peligroso. Podrían ser personas manipuladoras o auténticos delincuentes muy inteligentes. Por eso es muy importante que las competencias emocionales incluyan necesariamente educación en valores, con unos principios morales, que conduzcan a un comportamiento ético a favor del bienestar social general.





El departamento de psicología les sugiere a los niños poder tener la oportunidad de ver la película Intensamente.



Y para los adolescentes, se les recomienda:

El desarrollo de nuestras habilidades emocionales también depende de las experiencias que hayamos tenido y el contexto cultural en el que hayamos estado.

Existen culturas que priman el bienestar de toda la comunidad sobre el bien individual.



Nuestra sociedad y nuestra individualidad debe tomar conciencia de la importancia sobre el propio manejo de las emociones.



Esperamos que la semana sea muy provechosa para todos.

El departamento de psicología les desea una excelente semana de trabajo.