



TALLER DE SUBJETIVIDAD DEL MAESTRO

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO

¿Cómo las emociones influyen en la capacidad de cuidar de uno mismo y, por ende, en la calidad de las relaciones con los demás?



La autoconciencia emocional y el autocuidado son pilares fundamentales para el desarrollo saludable de cualquier persona, especialmente durante la infancia, una etapa crucial en la construcción de estas competencias. La autoconciencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones en un momento determinado, facilitando su adecuada gestión. Sin embargo, este proceso no ocurre de manera automática; se encuentra profundamente influenciado por el entorno en el que el niño crece y por el apoyo que recibe para interpretar sus sentimientos y comprender cómo estos impactan en su comportamiento y en sus relaciones con los demás.

En este sentido, Goleman (2010) describe la "self-awareness" o conciencia como la habilidad de mantener una atención constante sobre nuestro mundo interno. Es una mirada introspectiva que nos permite observar y analizar nuestras propias experiencias, incluyendo las emociones que emergen. Según el autor, esta competencia se construye a partir de tres elementos esenciales: el reconocimiento de nuestras emociones y de su influencia en nuestra vida, una autoevaluación precisa de nuestras fortalezas y limitaciones, y, finalmente, el desarrollo de la autoconfianza, entendida como un sólido sentido de nuestros méritos y capacidades.

Durante la infancia, los niños se encuentran en un proceso continuo de descubrimiento y exploración de sus emociones. Aunque las emociones se experimentan desde los primeros días de vida, los niños no siempre tienen las herramientas necesarias para identificarlas y gestionarlas adecuadamente. Por ejemplo, un niño pequeño puede experimentar sentimientos de frustración o tristeza y no saber cómo expresarlos de manera clara. En estos casos, es esencial que los adultos que los rodean ayuden a poner nombre a esas emociones y a comprender qué las causa, de modo que el niño empiece a desarrollar una mayor autoconciencia emocional.

La autoconciencia emocional no se limita solo a la capacidad de identificar las emociones, sino que también implica entender cómo esas emociones afectan el comportamiento y las interacciones con los demás. Esta habilidad de introspección no solo facilita una mejor regulación emocional, sino que también ayuda a los niños a ser más empáticos con las emociones de los demás. A medida que crecen, los niños empiezan a comprender que sus emociones pueden influir en cómo se sienten los otros y, por tanto, deben aprender a ser responsables de sus reacciones emocionales.

Según Montaigne y Mielgo Bregazzi (2011), el autocuidado está estrechamente vinculado con la autoconciencia emocional. Mientras la autoconciencia emocional permite reconocer lo que se siente en un momento determinado, el autocuidado implica la capacidad de gestionar y regular esas emociones de manera que favorezca tanto el bienestar personal como el de los demás. El autocuidado no se limita a atender las necesidades físicas; también comprende el cuidado de las necesidades emocionales, fundamentales para mantener el equilibrio interno. Para que los niños puedan desarrollar habilidades de autocuidado, es necesario que aprendan a

identificar sus emociones y a utilizar estrategias adecuadas para regularlas. Estas estrategias pueden incluir técnicas de relajación, como la respiración profunda, o el uso de palabras para expresar sus sentimientos en lugar de reaccionar impulsivamente.



El proceso de enseñar a los niños a ser conscientes de sus emociones y a gestionar las situaciones emocionales que surgen en su vida cotidiana requiere un enfoque estructurado y respetuoso con sus tiempos y capacidades. Los adultos encargados de la educación y el cuidado de los niños desempeñan un papel clave en este proceso, puesto que a través de su ejemplo y acompañamiento, los niños pueden aprender a regular sus emociones de manera saludable. Además, es importante tener en cuenta que el autocuidado emocional no significa reprimir las emociones, sino gestionarlas de manera constructiva. Por ejemplo, en lugar de evitar una situación emocionalmente desafiante, un niño debe aprender a enfrentarse a ella de manera adecuada, utilizando herramientas como la reflexión o la verbalización de lo que siente.

Este enfoque de autoconciencia emocional y autocuidado tiene un impacto directo en las relaciones interpersonales de los niños. Aquellos que desarrollan una buena autoconciencia emocional tienden a ser más empáticos y respetuosos con las emociones de los demás, lo que fortalece sus vínculos sociales. La capacidad de gestionar adecuadamente las emociones también les permite manejar los conflictos de manera más constructiva, reduciendo los comportamientos impulsivos o agresivos que pueden surgir cuando las emociones no son comprendidas o manejadas.

La relación entre la autoconciencia emocional, el autocuidado y el bienestar general es indiscutible. Los niños que logran comprender y regular sus emociones son más propensos a desarrollar una autoestima saludable, una mayor resiliencia frente a los desafíos y una capacidad de adaptación positiva ante el entorno. Además, esta capacidad de autocuidado no solo le beneficia a nivel emocional, sino que también tiene un impacto en su bienestar físico, porque las emociones no gestionadas adecuadamente pueden generar tensiones, estrés y otros efectos adversos sobre la salud.

En el contexto educativo, es fundamental que los educadores, familiares y otros adultos a cargo de los niños fomenten espacios de escucha activa y reflexión sobre las emociones. Crear ambientes seguros, donde los niños se sientan libres de expresar sus emociones sin miedo al juicio o rechazo, les permitirá desarrollar una comprensión profunda de sí mismos y de los demás. De esta manera, se les brinda no solo las herramientas necesarias para gestionar sus emociones, sino también la posibilidad de aplicar esas habilidades a lo largo de toda su vida.