



### Podcast 3

## Autoconciencia: ¿Cómo entender las emociones y gestionarlas?

En esta parte del podcast hablaremos del autoconocimiento emocional, el estado emocional, y la identificación de las emociones

El autoconocimiento emocional es un valor clave en el crecimiento personal. Significa conocer los propios sentimientos, pensamientos y comportamientos. Es, en definitiva, la idea de uno mismo.

El autoconcepto se forma a partir del entorno, las influencias sociales y las evaluaciones de las experiencias individuales.

No está grabado en piedra, puede modificarse con el tiempo, y trabajar el autoconcepto permite un mayor control emocional.

Todo pasa por nuestro filtro emocional: tener control sobre el propio estado emocional es un factor determinante en la toma de decisiones y acciones en la vida cotidiana.

Yendo más allá, la estabilidad emocional es necesaria para una buena salud física y mental. Por lo tanto, es un requisito previo reconocer las propias emociones.

El trabajo emocional es un proceso educativo continuo. A través de la educación emocional, el objetivo es potenciar el desarrollo de las competencias emocionales para aumentar el bienestar personal y social.

Durante las actividades físicas y de expresión corporal cada participante puede tener una motivación diferente.

Las mujeres en riesgo o en exclusión social pueden buscar objetivos más complejos en el deporte, como:

- adaptarse a una discapacidad,
- desarrollar habilidades de autodefensa,
- contrarrestar la marginación,
- reconectarse con la sociedad después de una experiencia traumática o
- porque quieren mejorar sus habilidades.

También puede haber objetivos sociales: sentirse parte de un grupo, socializar, realizar actividades de ocio o alcanzar metas.

El objetivo por trabajar lo determina el deportista, mientras que el entrenador le proporciona la orientación necesaria para obtener las herramientas para lograrlo. Y el control de las emociones juega un papel fundamental en todo esto.

En el proceso emocional hay varias etapas: hay que empezar por la identificación de las emociones, luego la comprensión e interpretación, después la gestión, la acción y finalmente la evaluación del proceso.

