

Habilidades para la vida Manejo de sentimientos y emociones

El manejo de las emociones y sentimientos, está dentro de la familia de habilidades emocionales, esta habilidad propone aprender a manejar las emociones y sentimientos que afloran en el día a día para lograr una mayor armonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas que le rodean, saber entenderlos se comunica en las emociones propias y las del otro, es fundamental para lograr una armonía personal y con los demás. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones.



Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza.

Las emociones se presentan de forma diferente en nuestro cuerpo y nuestro rostro, para cada una tenemos distintas formas de expresarnos.

Todas las personas experimentamos las emociones de una forma particular y este dependerá de la formación que hayamos tenido a lo largo de nuestra vida; lo que nos hayan enseñado en nuestras familias, porque un mismo estímulo no causa la misma emoción en personas diferentes.

Habrán emociones que se aprendan por una experiencia directa en la vida, otra manera es por la observación del ambiente y de las personas que nos rodean.

Así que, si conseguimos el manejo de las emociones de una forma adecuada, seguramente seremos otras personas más comprensivas de nosotros mismos y de las personas que nos rodean.

Es importante resaltar que no existen emociones buenas ni malas. Las emociones son sensaciones en el cuerpo, simplemente debemos sentir las y vivirlas, es muy relevante para nuestro bienestar psicológico y emocional.

Ref.- Melero, J. Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido (2010) Zaragoza
- Organización Mundial de la Salud. Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza. 1999

San Salvador, 18 de octubre de 2021.