

Habilidades para la vida Manejo de sentimientos y emociones

Las emociones son procesos mentales que reflejan la actitud de una persona hacia sí misma y hacia el mundo que la rodea. Estas se encuentran estrechamente conectadas por dos ciencias: la psicología y la biología.

Las emociones son las vivencias de una persona que se dan en un determinado momento. La fuerza de la experiencia depende de cuán significativa sea la situación dada para la persona.



Pero además de la experiencia, esta lleva consigo el componente mental del mismo modo que un elemento biológico, así como ciertos cambios fisiológicos, ocurren en el cuerpo paralelamente a la vivencia.

El psicólogo estadounidense Paul Ekman, el gran exponente del tema de las emociones, describe seis emociones básicas de la siguiente manera:

La emoción del miedo

Es una emoción que se relaciona con las situaciones de peligro, es decir, con el auto cuidado cuando vemos algún riesgo que nos pueda hacer daño.

Muchas personas han catalogado al miedo como una emoción negativa. Pero si verdaderamente la analizamos con objetividad, es una emoción que nos protege.

De igual forma, nos avisa cuando algo malo nos puede pasar y es de gran ayuda si logramos el manejo de las emociones.

Es muy normal sentir miedo a cualquier edad, todas las personas en cualquier etapa de nuestra vida podemos experimentar el miedo. Cuando sentimos miedo, las sensaciones en el cuerpo son de preocupación por el bienestar propio; aumentan de los latidos del corazón, puede presentarse hasta dificultad para respirar y la sudoración.

Es importante mencionar que el miedo no se presenta solo en las situaciones que experimentamos en la vida diaria o a ciertos objetos o seres vivos.

También se manifiesta ante situaciones de relaciones personales, como por ejemplo: hablar en público, miedo a perder el trabajo, miedo al rechazo, entre otras; en resumidas cuentas, el miedo es la preocupación que tenemos los seres humanos por el auto cuidado.

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, 20 de octubre de 2021.