



Habilidades para la vida Manejo de sentimientos y emociones

Las habilidades del manejo de los sentimientos y las emociones, está relacionada con la maduración emocional, vinculada directamente con el contexto social, por ello toda reacción emocional genera una activación fisiológica y una determinada conducta de respuesta. De allí que esta habilidad se denomine “control emocional”, puesto que están orientadas al control de reacciones de frustración, control del miedo, la ira, manejo del estrés; la eficacia de las habilidades emocionales incluyen también el manejo cognitivo de las ideas o pensamientos distorsionados y siguiendo con los sentimientos y emociones tenemos lo siguiente:



La emoción de la tristeza

Es una emoción que nos da sensación de llanto, soledad, pesimismo ante la vida frente a una situación específica o cuando nos han decepcionado.

Viéndolo de esta manera diríamos que, la tristeza es una emoción negativa; pero si logramos verla desde otra perspectiva se diría que la emoción que nos permite a los seres humanos tener un momento de reflexión.

Al permitirnos flexionar, podemos analizar situaciones que pocas veces pensamos. Normalmente en un estado de tristeza las personas pensamos mucho y esto nos da capacidad de análisis. De esta forma se puede aprovechar como un momento de reinención, de buscar soluciones.

Pero siempre teniendo en cuenta que debemos tener una buena autorregulación de la misma, es un aspecto de mucha importancia en el manejo de las emociones.

Los excesos siempre son malos y estar siempre tristes no es bueno para nuestra salud mental.

La emoción de la alegría

Es una sensación de bienestar, es sentirnos plenos, llenos de todo. Como que nada más nos hiciera falta en la vida, se experimenta la euforia, la felicidad, entre otras sensaciones muy positivas.

Se valora que a todos nos gusta sentirnos alegres. Pero también es importante reconocer que no siempre podemos estar felices.

La vida también trae con ella innumerables escenarios, lo que hace inevitable tener un buen control sobre el manejo de las emociones.

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, 25 de octubre de 2021.