



## Habilidades para la vida Manejo de sentimientos y emociones

A nivel mundial, el desarrollo de programas de Habilidades para la Vida se ha dirigido principalmente a la prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables.

La difusión y educación de estos conceptos y valores han surgido con la finalidad de contrarrestar los problemas que llevan a la intolerancia, violencia y otras situaciones que afectan la sana convivencia y para fortalecer una cultura de Paz. El énfasis de este enfoque promueve el desarrollo de habilidades básicas de una forma personal y social; actitudes sociales de este enfoque es sobre las habilidades básicas personales y sociales; actitudes, y conocimientos con los que cuentan las personas, que los puedan ayudar a optar por estilos de vida y decisiones positivas para ellos y su entorno.



Dentro de estos conceptos se sigue analizando el manejo de los sentimientos y las emociones, para tener mayor conocimiento de nuestras reacciones y contro dentro de la vida cotidiana.

### La emoción de la ira

Es la emoción que permite que expresemos todo aquello que no nos gusta o no nos satisface; es adaptativa cuando impulsa a cambiar una situación difícil. Su riesgo está en que no sepamos manejarla y que no logremos expresararla de una manera adecuada, sin caer en la agresividad y falta de comunicación.

### La emoción del asco

Se describe como una sensación de rechazo, ante ciertos estímulos que pueden ser desagradables para nosotros. Es cuando sentimos un olor o una textura que sea desagradable para nosotros y ocasiona náuseas.

No a todas las personas nos da asco de los mismos alimentos, por ejemplo: Todos sentimos de manera diferente, lo que hace que el asco no se manifieste de la misma manera en todos.

### La emoción de la sorpresa

Es una sensación de incertidumbre, que nos produce asombro, desconcierto sobre una situación que no nos esperábamos y que llega de repente.

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, 27 de octubre de 2021.