

Habilidades para la vida Manejo de sentimientos y emociones

El énfasis de este enfoque es sobre las habilidades para la vida que debe practicarse de una forma cotidiana personalmente, con acciones, conocimiento, actitudes con los que cuentan las personas, que los ayude a optar por estilos de vida y decisiones positivas para ellos y su entorno.

Como se ha dicho en ediciones pasadas, las emociones son sensaciones que experimenta nuestro cuerpo. Pero tener el control de las mismas es lo que hace que sea un poco complicado entenderlas y aprender a hacer un buen manejo de las emociones; ellas aparecen en cualquier momento y todos los días de la vida.



Aquí la verdadera dificultad radica en aprender a sentir las emociones de una forma moderada y flexible, adquiriendo habilidades y herramientas para construir una inteligencia emocional.

El control emocional, ayuda a disminuir el desgaste psicológico y permite hacer frente a las dificultades que aparecen en el día a día; permite controlar los sentimientos y las sensaciones de las personas; generando una autorregulación de las mismas y adquiriendo la habilidad para el manejo de las emociones y expresarlas de una forma adecuada. Entonces aparece el problema de como se manejan las emociones. Las emociones son innatas al ser humano, convivimos con ellas toda la vida y sin ellas no podríamos vivir.

La cuestión está en aprender a convivir con ellas y para esto lo primero que debemos adquirir es la inteligencia emocional.

Qué es manejo de emociones y sentimientos.

Es la capacidad que tenemos las personas para gestionar asertivamente nuestras emociones. Ya que cada una de ellas se manifiesta en nuestro cuerpo de una manera diferente.

La clave está en lograr entenderlas y reconocerlas, esto nos ayudará a mejorar nuestro bienestar personal. Mejorando todas las relaciones de nuestro entorno.

Si pensamos detenidamente en cómo influye nuestro estado emocional en la vida diaria, nos daríamos cuenta, que este es determinante en nuestro estado anímico y cómo nos relacionamos con los demás. Cabe mencionar que esta habilidad se desarrolla desde la experiencia y las anécdotas vividas en el día a día.

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, 1 de noviembre de 2021.