

Habilidades para la vida

Manejo de sentimientos y emociones

Dentro del manejo de esta habilidad del manejo de los sentimientos y las emociones, muchas veces podemos cambiar nuestra forma de actuar debido al tipo de emoción que estamos experimentando, ya que las emociones son una reacción personal que tenemos frente a lo que vivimos, así los seres humanos estamos rodeados de emociones y sensaciones; dichas reacciones se manifiestan aumentando o disminuyendo la atención hacia algo o alguien, cambiando la postura, las expresiones faciales y el tono de voz.



A continuación, encontrarás algunas recomendaciones de cómo mejorar el control emocional:

1. Entender las emociones.

Cuando sientas que una emoción se está saliendo de control, tomate tú tiempo para reflexionar sobre todas esas sensaciones y pensamientos que llegan a tu cuerpo y cabeza en ese momento, Seguidamente respira hondo, lo más que puedas y ponte a pensar por qué estás reaccionando de esta manera. Si logras entender lo que te está pasando podrás gestionar tu emoción y darle tránsito a la misma de una forma más tranquila.

2. Preguntar y comunicarse para el manejo de las emociones.

En ocasiones las personas nos sentimos señaladas en ciertas circunstancias, que a lo mejor no van relacionadas directamente con nosotros, pero las tomamos de manera personal, esto se debe a que a veces no preguntamos y simplemente suponemos, lo que ocasiona un malestar emocional en nosotros, por eso siempre que algo te cause malas sensaciones, indaga por lo que está pasando, aclara tus dudas y si es verdad lo que pensabas, lo mejor es hablarlo y buscarle solución, la comunicación siempre será una de las mejores herramientas que tenemos para resolver conflictos y en el manejo de las emociones.

3. Auto aceptación para el manejo emocional.

Uno de los grandes problemas de las personas es que no nos aceptamos tal y como somos, una práctica nada positiva para un buen control emocional; debemos querernos tal y como somos, pero desde el amor propio, también debemos saber qué debemos mejorar, entendiéndonos a nosotros mismos y también a los demás, la autoaceptación, siempre propiciará un mejor desarrollo personal y unas mejores relaciones interpersonales.

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, 8 de noviembre de 2021.