



Habilidades para la vida Manejo de sentimientos y emociones

El manejo de las emociones y sentimientos es básica para poder relacionarnos de una mejor manera con los demás, si entendemos que todos los seres humanos pensamos, actuamos y reaccionamos de forma diferente ante situaciones similares, lograremos entender que no hay verdades absolutas y que lo que para mí es evidente y no tiene duda, tal vez para los demás no lo sea tanto. Además, ante las actuaciones erradas de los demás debemos dar el beneficio de la duda y no juzgarlos, por lo que consideramos fue una falta pensada y premeditada; a continuación continuaremos con algunas recomendaciones de como mejorar el control emocional:



4. Reflexionar ayuda con el manejo de las emociones.

El reflexionar sobre las situaciones sucedidas es una de las formas de permitir que tengamos capacidad de análisis; igualmente, que podamos ver de una manera objetiva lo bueno y lo malo que sentimos con las emociones, como reaccionamos con los demás.

5. Positivismo en el manejo de emociones

Ser positivos en la vida nos permitirá ver muchas más alternativas ante cualquier adversidad. Mejora las relaciones con las otras personas. “Es mejor ver el vaso medio lleno y no medio vacío”, pero para ser positivos en la vida lo primero que debemos hacer, no es solo quererlo, sino hacerlo.

6. Controla la ira.

La ira es una emoción primaria, que vive con nosotros y estará por siempre con nosotros; sentir ira es muchas veces necesario, pues nos ayuda a sentirnos mejor, a desahogarnos, a expresar eso que no nos gusta, lo dañino de esta emoción es no saber controlarla; si ante un hecho negativo reaccionas de una forma agresiva, con gritos o golpes y no sabes controlar tu ira, esto puede llegar a ser peligroso para ti y para los que te rodean, por eso la mejor opción cuando no se tiene control de esta emoción es la terapia psicológica, un profesional sabrá guiarte en el camino terapéutico hasta encontrar tus propias herramientas para controlarla.

7. Terapia psicológica una gran ayuda en el manejo de las emociones

Si una persona identifica que no tienes un adecuado manejo de las emociones. Que reaccionas mal ante muchas circunstancias, que te dejas afligir fácilmente por situaciones de la vida cotidiana. Si te afecta todo lo que te rodea más de la cuenta. Lo más recomendable es que busques ayuda profesional. Esta siempre será una muy buena opción para aprender a conocer, reconocer y hacer conscientes todas tus emociones. Con el fin de que puedas gozar de un bienestar psicológico y de unas buenas relaciones, familiares, laborales y sociales.

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, 10 de noviembre de 2021.