

## Educación de las emociones para vivir mejor:

El objetivo de las personas en la vida es alcanzar el mayor nivel de **bienestar físico y psicológico**. La **felicidad** está ligada al sentimiento de sentirse vivo y de tener ganas de vivir. Vivir y **educar las emociones** es una necesidad humana de primer orden. Sentir es indispensable para desarrollar conductas personal y socialmente integradoras, transformadoras y solidarias.

De esta manera, cuando las personas consideran satisfechas sus necesidades básicas o primarias ( alimentación, higiene, descanso...) se dan cuenta de que, a pesar de las condiciones aceptables de supervivencia, no se alcanza el placer que se pretendía, y que éste está más vinculado a la satisfacción de la necesidad esencial de las personas de sentirse queridas, es decir, acogidas, respetadas y valoradas.

La principal **función de las emociones** es la de señalar qué hechos son verdaderamente importantes para el bienestar y la vida, ya sea por su peligrosidad o por el potencial placer. Otra función de las emociones es que impulsan a actuar, ya sea por acabar con el peligro o malestar, ya sea para acercarnos y mantener la fuente del bienestar.

Las emociones son las responsables de la manera especial y única que cada uno de nosotros tiene de ver las cosas.

Según **Maturana**, el amor es la emoción que nos distingue como seres humanos, y ha sido el amor lo que ha permitido a los humanos desarrollar mejores condiciones para la supervivencia.

El modelo de actuación de las personas está compuesto por tres elementos:

- Emoción
- Pensamiento
- Acción

Las emociones y los sentimientos interactúan con el pensamiento y con la conducta. Lo que pensamos e interpretamos sobre los acontecimientos que suceden en nuestro entorno y en nosotros mismos, nos producen unas emociones, unas reacciones físicas y nos hace comportarnos de una manera determinada, que nos ocasiona diferentes consecuencias.

Debemos ser conscientes de nuestras propias emociones y eso nos ayudará a aprender a regularlas.

**Regular las emociones** quiere decir aprender a introducir una pausa para pensar la respuesta oportuna a cada situación y evitar las reacciones impulsivas.

Este proceso se va alcanzando a medida que avanza nuestro desarrollo emocional, y forma parte de lo que se llama la **educación emocional**.

Hay que recordar que todo lo que sentimos depende de algo, depende de lo que pensamos, de cómo enfocamos cada situación. A lo largo del día tenemos un montón de pensamientos, unos razonables y beneficiosos, que nos hacen sentir bien y conseguir nuestros objetivos, y otros pensamientos no son razonables y nos producen emociones desagradables y nos impiden encontrar soluciones.

Muchas veces sólo tendríamos que hacer una pausa y darnos cuenta de lo que estamos pensando, y hacer una valoración más acertada, más ajustada a la realidad. Controlarlos es difícil, pero no imposible. Se puede aprender a pensar, y como todo aprendizaje, requiere práctica.

Las interpretaciones de tipo irracional provocan conductas agresivas o pasivas, mal humor y emociones negativas, como irritación o rabia. En cambio las interpretaciones racionales traen consecuencias positivas, tanto en la conducta como en las emociones.

Sufrimos emocionalmente en exceso cuando no somos capaces de percibir las cosas de la vida como cosas naturales de la vida, y les atribuimos razones y causas generadas por nuestros pensamientos propios.

**Anna Perelló Costa**

Psicóloga col.nº15140

Este documento está bajo licencia Creative Commons



**Reconocimiento:** En cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría.



**No Comercial:** La explotación de la obra queda limitada a usos no comerciales.



**Compartir Igual:** La explotación autorizada incluye la creación de obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.