

¿Has aprendido a educar tus sentimientos?

Quiero escribirles sobre un tema que para mi tiene mucha importancia: la educación de los sentimientos.

Cuando escribo “sentimientos” no me refiero al sentimentalismo ni hago referencia a lo ridículo ni a explotar lo vulnerable en el ser. Muchas personas consideran los sentimientos cómo una ventana por donde puede entrar el engaño, lo doloroso, hasta sentirse vulnerables, frágiles e indefensos.

A lo que me refiero es al estado de ánimo o disposición emocional hacia algo, ante un hecho o una persona. Al estado de ánimo determinado por las emociones, que cuando derivan sentimientos sanos es posible alcanzar un estado de bienestar de felicidad, mientras que, cuando derivan sentimientos negativos nos lleva a un estado de desequilibrio que puede traer como consecuencia trastornos como la depresión. Y es este punto donde radica la importancia de educarnos en los sentimientos.

Relación entre un sentimiento y una emoción

El primer concepto que quiero tratar es el sentimiento como una poderosa emoción humana. Podemos entenderla como el resultado de una emoción que se transmite en nuestro interior por unos neurotransmisores llamados dopamina, noradrenalina y serotonina. Estos neurotransmisores forman parte de una dinámica que nos permite dar respuesta a lo que nos sucede y a lo que tenemos que enfrentar en nuestras vidas.

Esta respuesta a lo que nos sucede y a lo que nos enfrenta se origina en estas emociones de forma impulsiva, sin pensar la respuesta, simplemente, respondemos emocionalmente. Y es en este punto en donde radica la importancia de educar nuestras emociones y nuestros sentimientos, para responder apropiadamente.

Una emoción no es más que una reacción psicofisiológica ante estímulos externos, alterando nuestra atención y que nos induce a dar una respuesta ante el estímulo. Una emoción organiza rápidamente nuestras posibles respuestas.

Las emociones establecen respuestas faciales y rápidas como nuestra voz, nuestros músculos, entre otras respuestas, sin pensarlo, sólo por impulso.

En cambio, la funciones del sentimiento [fusion_builder_container hundred_percent="yes" overflow="visible"][fusion_builder_row][fusion_builder_column type="1_1" background_position="left top" background_color="" border_size="" border_color="" border_style="solid" spacing="yes" background_image="" background_repeat="no-repeat" padding="" margin_top="0px" margin_bottom="0px" class="" id="" animation_type="" animation_speed="0.3" animation_direction="left" hide_on_mobile="no" center_content="no" min_height="none"] [consciencia, sensación, intuición y pensamiento] están un paso más adelante porque conlleva pensar o reflexionar sobre nuestras emociones. El problema surge cuando uno de estos sentimientos funciona forma unilateral, excluyendo las otras funciones, de forma que, podemos dar respuestas puramente emocionales, y caer nuevamente en las respuestas menos oportunas.

Y es en este punto en donde quiero insistir con la importancia que tiene educar nuestras sentimiento, porque si bien es cierto que las emociones son las que nos permiten adaptarnos al entorno y relacionarnos con la realidad, también son las que nos generan conductas agresivas, bruscas, de llanto, miedo, ira, tristeza.

Desequilibrio emocional

El punto hacia el cual quiero dirigirme es que cada día más, nos encontramos con noticias negativas en torno a las emociones. Si analizamos las estadísticas recientes, podemos comprobar que cada año aproximadamente 100 mil adolescentes se fugan de sus casas y 50 mil intentan suicidarse.

Cada vez más la respuesta utilizada por los adolescentes es refugiarse

en las conductas aditivas y en las drogas como respuesta a la desolación y a lo que viven en la actualidad.

Los sentimientos necesitan una razón, un motivo para lograr transformar nuestro estado de atención en un estado satisfactorio y de equilibrio en nuestro ser, y no un estado alterado y de impulso.

Los sentimientos generan una fuerza inconmensurable en el interior, por eso es que tenemos que educarla porque la confusa alteración de estos en nuestro ser pueden alejarnos de nuestro estado de bienestar.

Es una labor que tenemos que realizar desde niños con nuestros hijos, en la que tenemos que enfocar un esfuerzo considerable, porque en los colegios no enseñan esto con la firmeza necesaria.

Es importante una educación infantil que considere esta educación de los sentimientos y aprovechar el fuerte influjo del núcleo familiar para modelar en lo posible esta formación.

Existen, llamémosles, buenos y malos sentimientos. Una buena forma de distinguirlos está sujeta a nuestros códigos, para algunos, son válidos los criterios morales, para otros los criterios religiosos, y para otros, los principios y los valores.

Independientemente de cuales sean nuestras normativas, los sentimientos favorecen una conducta y unas acciones determinadas que pueden ser favorables o no para uno.

Por ejemplo, la envidia, el egoísmo, la agresividad, la crueldad, la desidia, son sentimientos resultados de nuestras emociones, las cuales, pueden ser controlables si estamos vinculados a esta educación de los sentimientos.

Otro factor que se une a la falta de educación en los sentimientos y que determina mucho el manejo de éstos es la carencia de virtudes, que también se vinculan a las guías de principios que rigen nuestras conductas.

Estas virtudes como la templanza, la prudencia, la fortaleza y la justicia regular en gran medida las acciones y las reacciones de

nuestro ser ante los estímulos externos que nos confrontan.

Importancia de educar en los sentimientos

La importancia radica en que aprendemos a controlar nuestro ser, a formarlo, a prepararnos para vivir, para ser individuos sociales y en caminados a un estado de bienestar y madurez. Y lamentablemente, no forma parte de las asignaturas académicas.

Conocemos casos de jóvenes brillantes que han tronchado sus vidas porque no han sabido manejar sus emociones, porque no han sabido lidiar con los estímulos externos y se han suicidado por no ser correspondidos amorosamente, por no ser aceptados socialmente, por ejemplo.

El desarrollo de las emociones inicia cuando desde muy temprana edad. Un bebé es capaz de reconocer emociones positivas y negativas. A los 4 años es capaz de reconocer las emociones básicas y generar diferentes respuestas. Por lo que, el desarrollo personal atraviesa distintas etapas emocionales que necesitamos manejar y conocer porque impactan nuestras vidas y nuestras conductas de forma rotunda.

Pienso que tenemos que incentivar la asertividad, la autoestima y la empatía para lograr encausar de forma más oportuna las emociones dentro del torrente humano. Así como se guías para nuestros hijos en los momentos en que las situaciones le son adversas.

Es importante enseñarles a gestionar sus emociones y acompañarlos en esos momentos de forma que adquieran el aprendizaje. Enseñarles a verbalizar sus sentimientos con juegos, canciones, conversaciones. A sentirse seguros cuando expresan sus sentimientos.

Emular ese vínculo de que los sentimientos son ridículos, de que los hombres no lloran, de que se evita dolor si no se muestran los sentimientos, como muchas otras creencias que más que protegerlos lo que hace es limitarlos.

Enseñarles las emociones básicas [amor, miedo, alegría, tristeza, ira], cuáles son, como gestionar cada una, qué significa cada una, cómo distinguirlas, cómo enfrentar la ira, cómo superar la tristeza,

cómo potenciar el amor, cómo disfrutar la alegría y cómo enfrentar sus miedos.

En la medida en que eduquemos nuestros sentimientos nos encaminaremos a un estado de mayor bienestar para nosotros mismos y para convivir con el prójimo. [/fusion_builder_column][/fusion_builder_row][/fusion_builder_container]