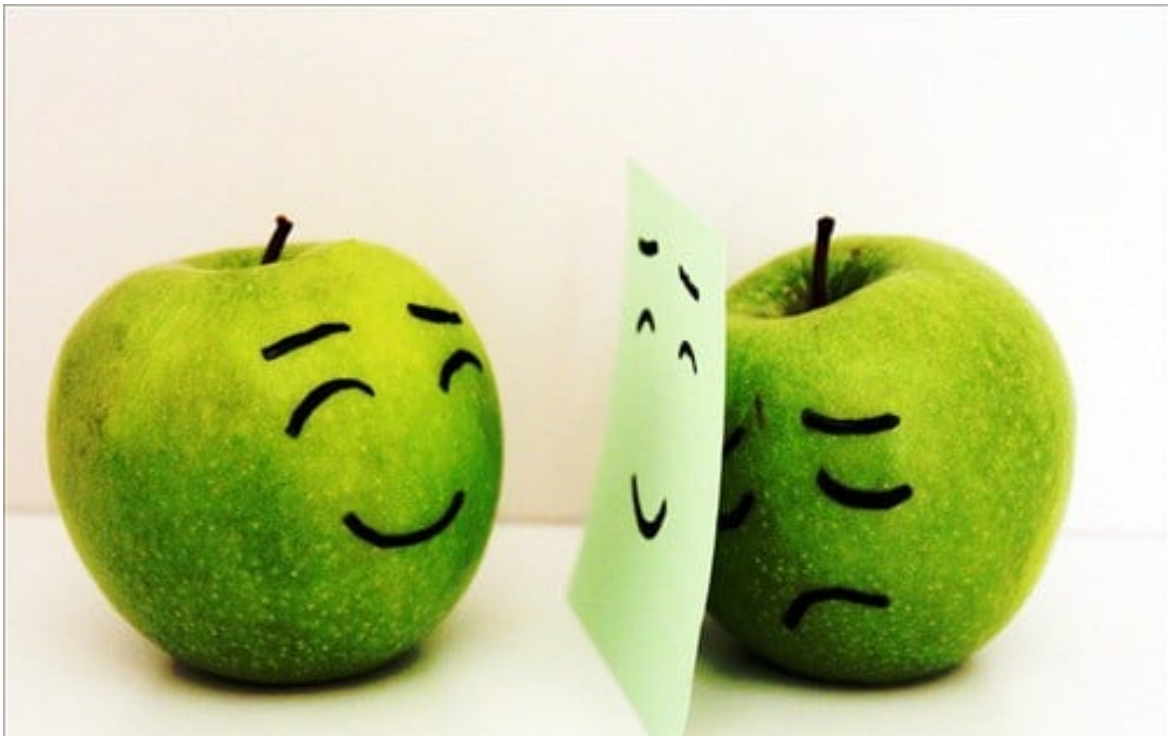


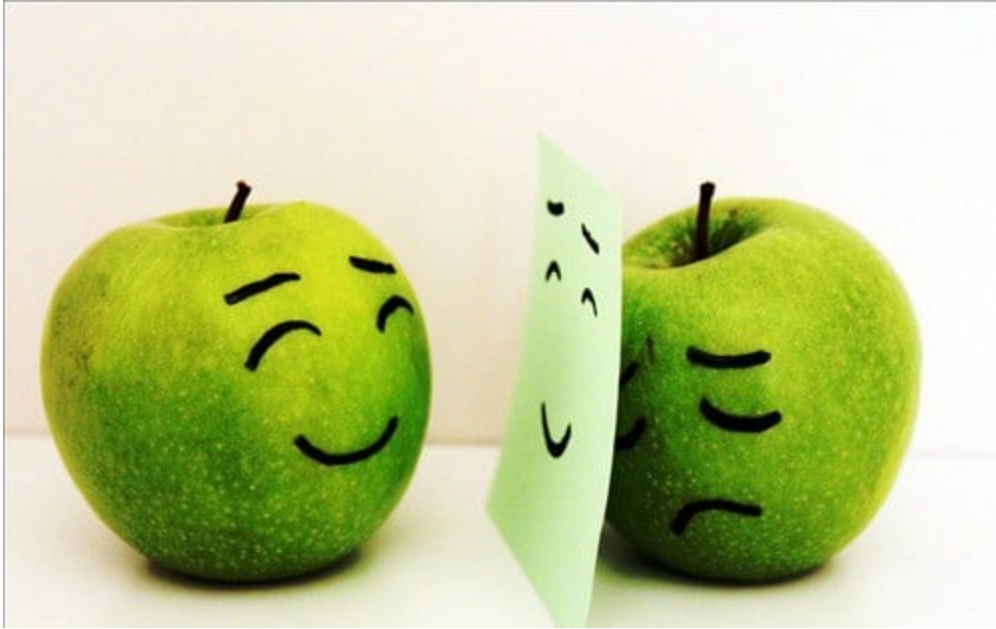
SALUD

Aprender a emocionarnos

El Ciudadano · 26 de febrero de 2017

No se trata de huir de las emociones negativas, sino de contar con los recursos para regularlas y evitar que se magnifiquen. Saber cómo controlar las emociones y que no sean ellas las que nos dominen a nosotros. Pero no podemos dejar de sentir tristeza, ira, miedo o asco, aceptar estas emociones también es parte de la inteligencia emocional.





Las personas que cuentan con una buena inteligencia emocional desarrollan más capacidad para prevenir trastornos psicológicos, según un estudio de las universidades públicas de Málaga, Huelva y el País Vasco. No saber cómo identificar, entender y gestionar las emociones es una de las causas de problemas como la depresión, adicción a drogas, desórdenes alimenticios... La capacidad de controlar la mente es algo que se puede aprender y entrenar. Y puede ser “más necesario que resolver ecuaciones de segundo grado”, comenta Rafael Bisquerra, catedrático en Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona y principal impulsor de la educación emocional en España.

Sólo una universidad pública española cuenta con formación en educación emocional en el grado de Magisterio, la Universidad de la Laguna, en Tenerife. “Si analizas tu vida, son las experiencias cargadas de emociones las que han marcado los puntos de inflexión, los momentos decisivos. ¿Cómo no vamos a luchar para conseguir que se forme a los niños desde el colegio en el manejo de sus emociones?”, afirma Antonio Rodríguez, el promotor de la asignatura y profesor de esta universidad.

La inteligencia emocional también mejora el rendimiento académico. Doscientos alumnos instruidos en el manejo de sus emociones durante dos años, disminuyeron su nivel de ansiedad casi un 20% y sacaban en los exámenes una media de 1,5 puntos más que el resto de sus compañeros, según un estudio de la Universidad del País Vasco. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas, desarrollar una actitud positiva, la habilidad de automotivarse y mejorar las relaciones interpersonales, son algunos de los objetivos de la educación emocional que propone Bisquerra.

No se trata de huir de las emociones negativas, sino de contar con los recursos para regularlas y evitar que se magnifiquen. Saber cómo controlar las emociones y que no sean ellas las que nos dominen a nosotros. Pero no podemos dejar de sentir tristeza, ira, miedo o asco, aceptar estas emociones también es parte de la inteligencia emocional. La alegría no es mejor que la tristeza, las dos son parte de la vida. El miedo a afrontar el sufrimiento y sentir emociones dolorosas, puede conducir, como escribió Jalil Gibran, “a un mundo sin estaciones, donde reiréis pero no con toda vuestra risa, donde lloraréis pero no con todas vuestras lágrimas”.

Paula Martínez Camino

CCS

Fuente: [El Ciudadano](#)