

HABILIDADES EMOCIONALES



EMPATÍA

Capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para **imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas**. Desconectar -por momentos- de los pensamientos y necesidades propias, para **conectar con las necesidades de las demás personas**. Poder sentir con las otras personas **facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas**, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace **más tolerantes en las interacciones sociales**.

“Ponerse en la piel” de las otras personas para comprenderlas mejor y **responder de forma solidaria**, de acuerdo con las circunstancias. Este ejercicio implica una **escucha atenta**, apagar el juicio, reconocer que la propia no es la única forma válida de ser persona, y **pasar a la acción**, de manera que con hechos podamos **colaborar en la superación de situaciones injustas** o inequitativas que viven otras personas.

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Esta habilidad propone **aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos**, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de **cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones**.

Comprender mejor lo que sentimos implica **tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede**. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza.

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS



Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos nos estresamos en determinadas circunstancias, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos. El reto que representan **no consiste en evadir las tensiones**, sino en **aprender a afrontarlas de manera constructiva**, sin instalarse en un estado habitual de estrés; aprender a estresarnos en forma aguda, y a evitar que se convierta en **crónico o permanente**.

Manejar unas y otras es **aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades**. Esta habilidad permite identificar **las fuentes de tensión y estrés** en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable.