



ARTÍCULO PARA PADRES 108

El valor de las emociones negativas

El ser humano es emocional por naturaleza y esto no es algo malo. Sin embargo, muchas veces dejamos que dichas emociones se apoderen de nosotros y nos controlen o, lo que es peor, llegamos a bloquearlas hasta límites insospechados.

Hoy en día, además, tiende a hablarse mucho de las emociones positivas y de cómo hemos de potenciarlas para una vida mejor, olvidándonos de que las emociones negativas también son necesarias muchas veces para tener un equilibrio emocional. El valor de las emociones negativas queda por tanto desplazado, llegándose casi a demonizar.

La importancia de las emociones en la comunicación

La manifestación y el reconocimiento de las emociones nos sirven para comunicarnos y expresarnos en el mundo. Son tan importantes para nuestra vida, que es bueno aprender a aprovecharlas, a manejarlas, a predecirlas y a encaminarlas en función de las circunstancias. De esta forma se ponen en valor tanto las emociones positivas, como las negativas.

¿Es posible estar siempre feliz?

Lamentablemente la respuesta es que no. Aunque tratemos de estar siempre felices la vida siempre estará marcada por acontecimientos que tal vez no lo sean tanto, y es necesario también amoldarse a este tipo de situaciones para avanzar y superarlas después mejor. La vida es una montaña rusa, con sus altos y sus bajos, y dichos sobresaltos podemos llevarlos mejor o peor en función del control que tengamos de nuestras propias emociones, entre las cuales se encuentran también las negativas. Porque... **¿Cómo podríamos saber que estamos felices si nunca hemos experimentado la sensación de la tristeza?**

El ying y el yang

Las emociones negativas son parte de la evolución humana y por ello no podemos dejarlas de lado aunque sea lo que nos hayan enseñado. No podemos quedarnos en una burbuja cuando nos sentimos felices, o de lo contrario podríamos llegar a perder la conexión con la realidad. Además, la auto exigencia que conlleva el ansia de la felicidad puede crear a la larga mucha insatisfacción personal y desánimo. Valorar lo que tenemos en cada momento nos hará marcarnos objetivos más reales y educar a los niños en consecuencia. Tener presentes las emociones negativas nos ayuda a superarnos, a esforzarnos y a crecer.

Es muy importante tener siempre presente que las emociones son un proceso complejo que forma parte de la vida, y que en ningún caso se debe bloquear. Tener esto en mente nos facilitará el camino a la hora de encaminar el proceso educativo de los más pequeños, permitiéndoles ser conscientes de sí mismos y aprender a expresarse en todo momento conforme lo necesiten.