

# Por una educación emocional

LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA VIVIR BIEN PUEDEN DESARROLLARSE.

PODEMOS APRENDER A USAR LA FUERZA DE LAS EMOCIONES EN UN SENTIDO POSITIVO, PODEMOS TAMBIÉN COMPRENDER CÓMO MODIFICAR NUESTROS ESTADOS DE ÁNIMO

SE QUEREMOS VIVIR MEJOR, ES IMPORTANTE IDENTIFICAR LOS PATRONES DE QUE DOMINAN NUESTRA ACCIÓN. SIN EMBARGO, NO BASTA CON IDENTIFICARLOS. PARA PODER CONOCERLOS EN SUS MÚLTIPLES Y CONTRADICTORIAS FORMAS, Y PARA PODER MODIFICARLOS, HAY QUE PRACTICAR Y PRACTICAR MUCHO.

A LA PAR DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL TAMBIÉN TENEMOS QUE DESARROLLAR LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL. SER CAPAZ DE COMPRENDER LO QUE LE OCURRE A LOS OTROS, APRENDER A PONERSE EN SU LUGAR, SENTIR LO QUE ELLOS SIENTEN. EN DEFINITIVA A EMPATIZAR.

PODEMOS TENER ACCESO A NUESTRAS VIDAS DE MANERA MÁS CLARA SI TOMAMOS CONCIENCIA DE NUESTRO MUNDO EMOCIONAL. SI TOMAMOS CONCIENCIA DE NUESTRAS VIDAS PODEMOS VIVIR MEJOR Y VER CÓMO ACTUAR MEJOR. POR EL CONTRARIO, PODEMOS VIVIR UNA VIDA DE SUFRIMIENTO INÚTIL SI NOS MANTENEMOS INCONSCIENTES DE LAS FUERZAS INTERNAS QUE NOS CONFIGURAN.

EQUIPO

SIETE