

Mensajes del Papa Francisco

Basado en
"Esperanza - Papa Francisco, la Autobiografía"

Parte 3/3: Manejar las Emociones



En su autobiografía, **Esperanza**, el Papa Francisco compartió siete experiencias de vida que son relevantes para guiar los corazones de los niños en edad escolar. Se resumen en una serie de tres partes. Este Boletín, el #3, se centra en el manejo del estrés emocional. El Boletín #1 se centra en promover el carácter cristiano, y el Boletín #2 se centra en aprender de los errores.

Las emociones son sentimientos temporales, sensaciones internas o reacciones viscerales. Las emociones nos atraen hacia ideas, cosas o personas que percibimos como buenas; o las emociones nos alejan de cosas que percibimos como malas para nosotros.

Las emociones no son ni morales ni inmorales; ni buenas ni malas. ¡Simplemente son! Las emociones afloran espontáneamente. Por ejemplo, la alegría, la tristeza, el placer, la decepción, el miedo, la culpa, los celos, el resentimiento y la ira, llegan sin ser invitadas a nuestra conciencia. En sí mismas, las emociones no son problemáticas; lo que importa es lo que hacemos con nuestras emociones. Lo importante es aprender a nombrar, reivindicar y domar nuestras emociones para que sirvan a propósitos que dan vida. ¡Cuando no controlamos una emoción, ella nos controla a nosotros!

Las **habilidades emocionales** se enseñan y eligen: como compartir, honestidad, empatía, compasión, autocontrol, aprecio, sensibilidad, simpatía y dolor. Adquirir tales habilidades conduce a formar relaciones que dan vida. El crecimiento en esas virtudes reduce las tendencias negativas. Algunos niños requieren asesoramiento profesional para guiar el proceso.

La formación de virtudes no depende del azar. Las habilidades emocionales se enseñan y se adquieren a través de la exposición intencionada y casual a las virtudes: **intencionada** (exposición planificada, deliberada, persistente y práctica repetitiva a lo largo del tiempo) y **casual** (observación de experiencias de vida y demostración por parte de adultos que las modelan con consistencia, intención, perseverancia y sensibilidad emocional).

**Las habilidades emocionales son notablemente diferentes de las emociones.
Las habilidades son elecciones racionales e intelectuales de la voluntad.
Las emociones son brotes espontáneos de sentimientos y respuestas fisiológicas.**

GESTIONANDO EL FRACASO

" Siempre hay una sabiduría oculta en el fracaso... La sabiduría pertenece a quienes se levantan de nuevo, a quienes avanzan. Pertenece a aquellos que no pasan su tiempo quejándose sino que vuelven a entrar en el juego. Pertenece a aquellos cuyos corazones no se endurecen con el resentimiento y el egoísmo, sino que abrazan la vida. Siempre." (ESPERO, pp 92-93)

- Recita frecuentemente el mantra: "Somos ganadores; no quejumbrosos."
- Aplica una respuesta proactiva ("**PASADO**") al fracaso, la decepción y los daños. (1) **ORA** para perdonarte a ti mismo y/o a los demás involucrados. (2) **RECONOCE** dónde y por qué las cosas "salieron mal." (3) **SUJERENCIA**: ¿qué consejo le darías a otra persona en esta situación? (4) **MOMENTO DE ENSEÑANZA**: ¡Déjalo ir! Que sea una experiencia de aprendizaje.
- Recuerda la sabiduría de Doctor Seuss:
 - "Tienes cerebro en tu cabeza. Tienes pies en tus zapatos. Puedes dirigirte en cualquier dirección que elijas."
 - "Algunas veces nunca sabes el valor de un momento hasta que se convierte en un recuerdo."

TERAPIA DURANTE UN PERÍODO DE ANGUSTIA EMOCIONAL

"Hubo situaciones emocionales que eran extremadamente difíciles de enfrentar. Durante casi un año recibí ayuda de una psiquiatra, una mujer judía muy sabia y capaz... Iba a verla una vez por semana, y sus sugerencias siempre eran útiles. Aún las recuerdo y las encuentro instructivas incluso hoy." (ESPERO, p. 125)

Si las ideas expresadas en este boletín no son suficientes para calmar el malestar emocional de un niño, busca asesoramiento profesional. Los terapeutas son confidenciales, objetivos y están capacitados para hacer las preguntas "correctas". La terapia ofrece nuevas perspectivas y adapta las habilidades de afrontamiento al cliente.