

“SOLO RESPIRA”



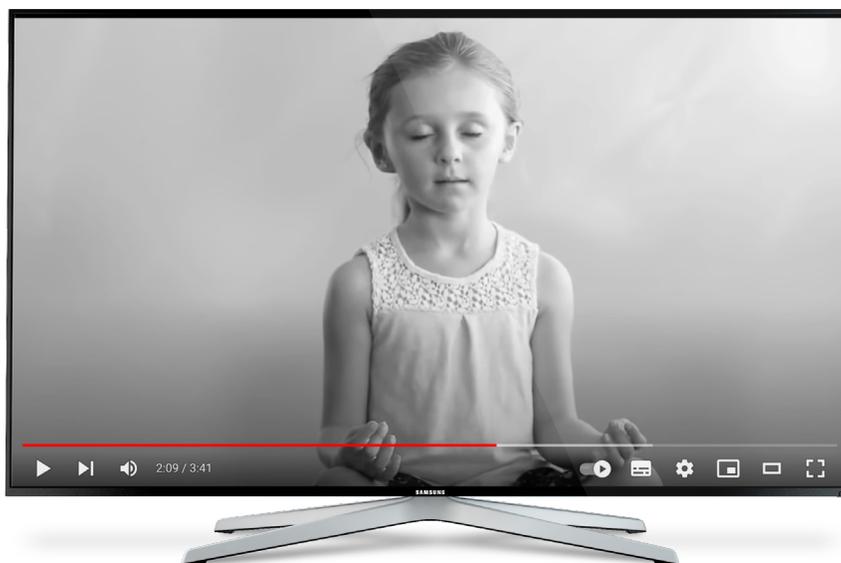
La inteligencia emocional es especialmente importante en los momentos más duros de la vida, en aquellos donde fácilmente nuestro estado emocional se puede apoderar por completo de nuestra mente, pensamientos, actos y conductas.

Y esto, no solamente nos pasa a nosotros adultos, también los niños y adolescentes se estresa, se enojan tienen días complicados o sienten dolor por alguna situación que están viviendo.

Este cortometraje nos da una lección sobre esto, pues con frecuencia lo que ocurre es que, como sociedad, reprimimos la expresión y gestión de las emociones negativas desde la más tierna infancia.

No nos damos cuenta, pero los elementos que ponen en marcha la maquinaria de nuestra vida moderna, los ambientes artificiales, las prisas la forma en la que dormimos, comemos y el aire que respiramos pueden llegar a ser verdaderos cuchillos emocionales.

En casi 4 minutos, las imágenes y dialogo promueve la conciencia emocional como un vehículo primario para cambiar nuestro modo de vivenciar nuestras experiencias sentimentales. Los niños hablan de lo que les hace sentir enfadados, tristes o culpables, de cómo reaccionan y de la manera que tienen de transformar sus sensaciones en positivas.



Los niños son capaces de alejarse de la situación y mantenerse en el aquí y ahora a través de estrategias de calma que saben definir a la perfección. Es, sin duda, un vídeo con un excelente componente educativo que podemos aprovechar niños, adolescentes y adultos.

Algunos puntos clave a recordar sobre el control emocional:

La comunicación y la gestión emocional componen el 90% de nuestras experiencias vitales. Asimismo, aprender a fomentar la calma, aprender a manejar la expresión facial, la postura, el tono de voz y nuestros gestos es esencial, pues solo el 7% del significado emocional se expresa por las palabras.

Enseñar y aprender estrategias de control emocional como **la respiración, la evocación de imágenes agradables o la relajación a través de música o palabras clave, es primordial.** ¿Por qué? La respuesta es sencilla y alude a una razón principal: **la ira y la agresividad son dos de los problemas emocionales más comunes hoy en día entre los humanos.**

Por todo esto, merece la pena extraer la enseñanza de cada segundo de este maravilloso vídeo:



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT