

Santa Rosa



## Desde la revolución de la ternura construimos nuestra nueva casa

### Las emociones:

Las emociones son la esencia de la vida. Cuando tenemos tiempo libre procuramos realizar actividades que activen en nosotros emociones que nos satisfagan. Sin emociones seríamos como máquinas. Las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias. Por ejemplo, la forma de expresar amor muchas veces es materializándolo con un regalo. Necesitamos ver y tocar las cosas para comprenderlas mejor. La falta de hábito en analizar las emociones por su inmaterialidad hace que no sepamos mucho de ellas ¿Dónde están las emociones? En nuestro interior. ¿Cuántas emociones hay? Muchas. ¿Cómo se estructuran? De forma compleja. Conocer nuestra dimensión emocional puede ser un viaje fantástico. Es un viaje al interior, que es el más apasionante de todos los viajes posibles. (Rafael Bisquerra Alsina)

### La emoción de la ternura:

**La psicología de la ternura es un campo de interés cada vez más emergente.** Este sentimiento da un colorido especial a nuestras vidas, tanto, que podríamos decir que experimentarlo a diario y hacer que los demás también lo sientan, revierte en nuestra calidad de vida. Gracias a la ternura nos conectamos con ese registro emocional donde emerge la calma, la positividad y la confianza.

La ternura es afecto, es empatía, **es un acto que se manifiesta a través de la cercanía y permitiéndonos mostrar a los demás, nuestra parte más humana, más sensible.** Dentro del abanico emocional, esta es una de las que más alimenta nuestras relaciones a cualquier nivel. Sin embargo, no todos

están habilitados en ella. La ternura no es un lenguaje que todos sepamos hablar.

La ternura es un estado de ánimo donde se mezclan la dulzura y el amor incondicional que reconforta a quien lo recibe y a quien lo ofrece. Alivia a los niños, a los enfermos, a los deprimidos, pero a veces nos cuesta expresar esta emoción porque se la relaciona equivocadamente con debilidad o vulnerabilidad.

En cualquier caso, cuando ofrecemos ternura nunca se busca la satisfacción personal, sino por el contrario, el alivio del otro.

**Equipo de Educación Emocional**

**Colegio Santa Rosa de Lima**

