



## CONCEPTOS CLAVE

# Cómo gestionar las emociones

La gestión emocional desde la infancia es crucial para el desarrollo saludable y el bienestar general de las personas. Sin embargo, al ser una habilidad, existe la posibilidad de desarrollarla en cualquier momento de tu vida.

Una gestión efectiva de las emociones permite establecer vínculos y relaciones saludables, así como poner límites y alejarse de aquello que pueda atentar contra la dignidad personal. Facilita la expresión emocional y genera empatía con los demás, además de orientar hacia los objetivos planteados. También permite reconocer y aprender de los desaciertos, revisar lo que fue y no fue efectivo y redireccionar si es necesario. Pero ¿cómo se desarrolla esta habilidad?

En este artículo conocerás la importancia de la gestión emocional y algunas estrategias para implementarla en tu día a día.

**Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE**