



ESI

12 AÑOS

# Educación **SEXUAL** integral

## RELACIONES Y EMOCIONES

**aces** Asociación  
Casa Editora  
Sudamericana

Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG  
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

## ¿CUÁNTO PODER TIENEN NUESTRAS EMOCIONES SOBRE LAS ACCIONES QUE REALIZAMOS?

Hace poco vi un resumen de una película (cuyo nombre no recuerdo) donde la protagonista le pide "tiempo" a su novio de la juventud. Habían estado juntos por varios años. Tenían, al parecer, un compromiso estable. Pero ella sentía que necesitaba vivir nuevas experiencias, sentirse libre, viva y conocer otras personas. En el video, mostraban como ella "disfrutó" ese tiempo alejada de su novio, quien no entendía por qué necesitaba ese disfrute. Resumiendo, al final ella lo cita para charlar y decirle que ya había concluido su tiempo lejos de él, que estaba lista para regresar... La respuesta del exnovio fue que no era posible, ya que él había continuado con su vida...

Me pareció muy interesante el planteo de la chica. Ella cortó una relación de años porque "sentía" que no estaba plena, "necesitaba" experimentar nuevas emociones. Finalmente, "sintió" que estaba lista para centrarse en algo serio, pero ya era tarde.

Muchas personas avanzan por la vida de la misma manera, tomando decisiones basadas en sus emociones, en aquello que sienten en determinado momento: "Esto me gusta, lo hago"; "Esto no me gusta, dejo de hacerlo". Así, con todo: sea una carrera, una relación, un trabajo, un hobby. Lo que sea.

Aunque las emociones son parte de nuestra existencia, somos seres que poseemos la capacidad de razonar. No deberíamos basar nuestras decisiones en lo que sentimos. Porque el sentir es subjetivo. Por ejemplo, hoy puede no gustarte una fruta, pero quizá mañana eso cambie. Hoy puede que no te interese un deporte; sin embargo, eso no quiere decir que nunca lo hagas. Si tan solo basas tus decisiones en las emociones, en los sentimientos que posees en ese momento, es posible que con el tiempo cambies de parecer. Las verdaderas decisiones deben estar basadas en la razón, con argumentos sólidos, pensados, meditados. Esto no quiere decir que las emociones no influyan en tu accionar, solo que ellas estarán acompañadas de una evaluación objetiva.

Las emociones, por sí solas, nunca son buenas consejeras. Piensa por ejemplo en la vida de Sansón: cuánta tristeza se podría haber ahorrado si tan solo hubiera controlado sus emociones y sus sentimientos.

Hace muchos años, una joven llamada Belia recibió una carta que, en uno de sus párrafos, decía lo siguiente:

"Tus pruebas cotidianas, tus emociones, y tu temperamento peculiar, tus impulsos interiores, estos son los asuntos difíciles que tienes para controlar, y estas inclinaciones desviadas te colocan a menudo en servidumbre y oscuridad" (Elena de White, *Cartas para jóvenes enamorados*, p. 43, 1889).

Hoy no es distinto: muchas relaciones se ven afectadas o a veces se terminan porque los implicados toman decisiones que solo se basan en lo que sienten. ¡Cuántos compromisos postergados! ¡Cuántas palabras hirientes! ¡Cuántos estados de WhatsApp e historias en las redes sociales son generadas por momentos de emociones fuertes! ¡Cuántas vidas marcadas por sentimientos pasajeros! ¡Cuántas enfermedades que podrían haberse evitado! ¡Cuántas decisiones no pensadas! ¡Cuántas alegrías postergadas! ¡Cuántos buenos momentos dejados de lado! ¡Cuántas historias que nunca se escribieron!

Controlar nuestras emociones no es tarea sencilla; sin embargo, es posible. Te invito a reflexionar sobre esto y a seguir estos consejos en la siguiente decisión que debas tomar:

- Ora a Dios, pídele que te ayude a decidir con la razón. Ya sea que tengas que hablar, escribir o realizar alguna actividad, que te ayude a ejercer voluntad.
- Piensa a futuro: evalúa la situación no por cómo te encuentras en ese momento sino teniendo en cuenta las consecuencias de aquello que decidas.
- Si estás pasando por un momento difícil, no tomes decisiones que pongan en riesgo tu bienestar futuro.
- Por último, es mejor, mucho mejor, guardar silencio (en palabras o hechos) que dejarte llevar por la impulsividad, incluso si es guiada por la alegría.