

Habilidades para la vida

Manejo de las emociones y estrés

Poseer la habilidad de manejo de las emociones y estrés, es indispensable para conocerse a si mismo, es conocer los efectos de las emociones en nuestra persona, es determinante para madurar y conducirnos en diferentes etapas de la vida; si no la desarrollamos, podemos quedar expuestos en diversas situaciones sociales o bien, adoptar una serie de prácticas para “evadir” la realidad; eventos que suceden en la vida diaria, tales como: relaciones con la familia y amistades, problemas laborales, enfermedades, malestar emocional, oportunidades recreativas, etc, las emociones constituyen una expresión de la condición humana; son influidas por una serie de aspectos internos, como la personalidad, las habilidades y destrezas que vamos aprendiendo y perfeccionando con las experiencia de la vida cotidiana; las emociones también son valiosos avisos que, bien reconocidos e interpretados, pueden favorecer nuestro conocimiento e identidad y enriquecer nuestro crecimiento personal; en la vida cotidiana las personas van experimentando emociones como: la ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto, tristeza, vergüenza, culpa, celos, apatía y envidia, entre otras que socialmente son condicionadas o aceptadas, según las condiciones de cada persona.



Históricamente, en un pensamiento machista, se han definido expresiones emotivas diferentes para mujeres y hombres; por ejemplo, mientras que socialmente se acepta que las mujeres demuestren tristeza, alegría, miedo, angustia y culpa, se les niega la posibilidad de demostrar enojo; por su parte, la masculinidad hegemónica señala que los hombres, para confirmarse como tales, no deben mostrar algunas emociones que pueden ubicarlos en el plano de la debilidad, inferioridad o femineidad: las emociones socialmente aceptadas para ellos son el enojo y la ira; por lo tanto, es necesario cuestionarnos sobre las diferencias entre mujeres y hombres, para identificar y sobre todo, expresar las emociones.

En ocasiones es difícil identificar que experimentamos una emoción porque no se reconoce, sólo nos percibimos diferentes, pero no le damos un nombre a eso que sentimos; al no reconocer una emoción, resulta complicado su manejo y se puede expresar en conductas que incluso llegan a afectar el bienestar físico, emocional y social; además de reconocer nuestras emociones, es fundamental aprender a manejarlas y a no ocultarlas; reprimir o ignorar los sentimientos puede ser contraproducente; la no expresión de emociones puede conducir a problemas como depresión, violencia, consumo de alcohol y otras drogas, y otros comportamientos de riesgo que se adoptan para afrontar malestares emocionales.

Se requiere de tiempo para tener la capacidad de ver nuestro interior e identificar lo que nos sucede como personas, en un proceso de intercambio social permanente; si reconocemos las emociones propias y ajenas, lograremos una conexión más clara con aquello que las origina, identificaremos fortalezas y oportunidades, lo que permitirá hacer frente a los retos de la vida.

- Ref. - Fernández Cáceres, Carmen. Habilidades para la Vida. Guía para educar en Valores. 2006.
- De Sánchez, M. (2004). Desarrollo de habilidades del pensamiento. Procesos básicos del pensamiento. Guía del instructor. México, Trillas.
- Organización Mundial de la Salud. Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza. 1999

San Salvador, 2 de marzo de 2022.