



## Habilidades para la vida Manejo de las emociones y estrés

La habilidad del manejo de las emociones, es importante que se promueva desde la infancia para aprender a reconocer y el manejo de estas; el desarrollo de la persona, sobre todo en la infancia y la adolescencia, está lleno de cambios físicos, emocionales y formas de pensar; el crecimiento y la maduración están determinados por las inseguridades y expectativas sobre la vida futura, así como por las presiones generadas por la familia, las amistades, la escuela, la comunidad y la sociedad en su conjunto, a través de los procesos de socialización.



La percepción del mundo durante la adolescencia es distinta a la que se puede tener durante la niñez o en la edad adulta; durante esta etapa de la vida, los cambios en el estado de ánimo suelen ser más frecuentes y repentinos; es posible que las emociones contradictorias coloquen a la persona en un lugar vulnerable ante influencias negativas que pueden provenir de las amistades, el ambiente escolar, los modelos de vida difundidos por los medios de comunicación, etc.; esta condición hace a los y las adolescentes particularmente sensibles a los problemas relacionados con la salud mental, dificultades relacionadas con su desarrollo físico, emocional, conductual y con sus intereses y expectativas; el malestar emocional puede reflejarse, por ejemplo, rebeldías contra sus padres, el uso o abuso de sustancias adictivas como el tabaco, el alcohol, y otras drogas; búsqueda y establecimiento de relaciones sexuales de riesgo y en la aceptación y reproducción de conductas violentas en su entorno.

Por ello se, requiere del desarrollo y fortalecimiento de habilidades, que les permitan afrontar adecuadamente situaciones dinámicas del acontecer diario, relacionarse con sus amistades y colegas, adaptarse a las normas familiares o escolares, reconocer la autoridad, contar con iniciativa y creatividad, aceptar críticas, controlar impulsos, reconocer las emociones propias y de las otras personas, aprender a comunicarse de forma efectiva y actuar en apego a un esquema de valores.

La importancia de practicar, desarrollar y promover esta habilidad de manejo de emociones, es para que las personas desde la infancia, sean capaces crecer, fortalecer y organizar su vida, sobre todo, hemos recalado en la adolescencia ya que para las personas, no es fácil reconocer o expresar emociones, lo que provoca malestar personal y con el entorno; es necesario brindar orientaciones por parte de padres, madres y maestros, que ayuden a expresar aquellos estados de ánimo que puedan interferir en los diferentes aspectos de la vida, enfrentar conflictos y preocupaciones, mantener la calma y negociar en lugar de discutir; con el reconocimiento y la libre expresión de emociones se favorece la capacidad para comprender el punto de vista de otras personas, el establecimiento de relaciones sociales, que permitan ir creando un ambiente más armónico dentro de la familia y la sociedad, así como la toma de conciencia de nuestras decisiones y sus consecuencias, lo que permite ir adquiriendo una actitud más positiva ante 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, 07 de marzo de 2022.