

## Habilidades para la vida

### Manejo de las emociones y estrés

Las emociones son reacciones complejas de la condición humana en las que se relacionan la mente y el cuerpo; responden a elementos internos y externos; la expresión de las emociones está condicionada por el género, la edad y la cultura; Básicamente, existen tres tipos de respuestas emocionales:

1. Un estado emocional subjetivo que se interpreta y se verbaliza o expresa, por ejemplo, “me siento bien o me siento mal”.
2. Una conducta impulsiva que puede expresarse o no de forma abierta, por ejemplo, acercarse a alguien, llorar o evitar un contacto.
3. Cambios en nuestro cuerpo o respuestas fisiológicas, por ejemplo, sudar, aceleración o disminución del ritmo cardíaco, temblor, etcétera.



Las emociones son capaces de generar sensaciones placenteras o desagradables de efecto inmediato; pueden durar sólo un instante, tener un efecto a corto o mediano plazo, influir en la toma de decisiones, hacernos actuar de forma positiva o negativa, o marcar nuestro futuro como consecuencia de lo que percibimos en ese momento; también representan una señal indiscutible de que seguimos vivos y en contacto con aquello que nos rodea; en ocasiones, algunas personas que tienen experiencias desagradables en su vida que son capaces de llegar a sentir, que existen momentos en los cuales pareciera que ya no sienten emociones.

Mediante las emociones expresamos lo que percibimos; son una vía no verbal, considerablemente efectiva para la comunicación con uno mismo y con las demás personas; pueden funcionar como herramientas de regulación del comportamiento propio y ajeno; con relación al entorno, son instrumentos esenciales para nuestra interacción social; las emociones pueden facilitar u obstruir el establecimiento de relaciones de cualquier tipo: en la pareja, la familia, la escuela, el trabajo, como ciudadanos de una comunidad; una de sus funciones más importantes es influir en la percepción del ambiente; la realidad se construye a partir de quien la evalúa: cada persona percibe el medio en función de sus propios intereses, conocimientos, experiencias, identidad, historia y realidad sociocultural; incluso una persona contempla su vida de manera distinta en diferentes momentos, circunstancias o etapas; a pesar de que su realidad pueda o no experimentar grandes cambios de un día a otro, puede sentirse muy esperanzada un día y al siguiente sentir que su vida es muy complicada; una persona puede tener estados de ánimo que parecen contradictorios, en función de diferentes momentos, situaciones y condiciones sociales; si estamos conscientes de la importancia de los ánimos, emociones y afectos como aspectos dinámicos que varían por elementos internos y externos, entonces estaremos más cerca de emplear nuestras habilidades en beneficio de nuestra salud física y mental, del desarrollo personal y del bien común.

Las personas deben reconocer sus emociones y tener conciencia de ellas; para manejar adecuadamente las emociones se requiere desarrollar recursos como el reconocimiento, la aceptación, la comprensión, la expresión y la regulación de las mismas.

- 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, 9 de marzo de 2022.