



Habilidades para la vida Manejo de las emociones y estrés

Manejar las emociones es reconocer, que existen dentro de nosotros, además implica una habilidad para poder integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento, considerar su complejidad y saber expresarlo; las emociones, los pensamientos y los comportamientos se encuentran relacionados, si sabemos utilizarlos contribuyen a analizar de forma más inteligente las situaciones y a tomar mejores decisiones que beneficiarán nuestro desarrollo como personas y nuestra convivencia; tras el reconocimiento, tenemos la oportunidad de manejar nuestras emociones y hacer partícipes a las demás personas de nuestros pensamientos, lo que favorece una adaptación más adecuada al entorno; con la conexión entre las emociones y nuestra forma de pensar, logramos focalizar la atención en los problemas significativos, recordar eventos emotivos, formar juicios sobre cómo nos sentimos y, en función de nuestros sentimientos, responder de manera diferente ante un mismo problema; la forma de sentirnos determina los pensamientos subsecuentes, influye en la creatividad y los logros en la escuela, el trabajo y la comunidad; delinea nuestra forma de razonar y nuestra lógica diaria; en adolescentes puede determinar estados emocionales como la alegría o la tristeza, el enojo o la euforia, o bien, el desarrollo de habilidades de reconocimiento, comprensión y regulación de emociones, y de interacción social.



La regulación emocional consiste en identificar, dirigir y manejar emociones, tanto positivas como negativas, de forma eficaz; existen personas con gran capacidad de percepción emocional pero que requieren de habilidades para su comprensión y expresión libre y respetuosa; las personas adultas pueden ayudar a las y los jóvenes para que reconozcan y expresen adecuadamente sus emociones; aprender a reconocer y a expresar adecuadamente las emociones posibilita un manejo eficaz de acuerdo al contexto: nuestra reacción de enojo no es igual cuando alguien no respeta la fila al pagar un servicio que cuando le expresamos a nuestra pareja un descontento hacia su impuntualidad.

La habilidad de la regulación emocional, es un tanto compleja y consiste en moderar o manejar el impacto y la manifestación de la emoción experimentada, frente a situaciones intensas, ya sean positivas o negativas, internas o externas; se describe como la capacidad para evitar responder de forma afectiva en momentos de escaso control emotivo como en situaciones de enojo, provocación, miedo, angustia, estrés o en aquellas que pueden ser percibidas como amenazantes para el sujeto; en general, aplica a cualquier emoción, pero sobre todo a las que puedan desbordarse o exijan mayor control; entre sentir una emoción y dejarse llevar por ella tan sólo existe una línea divisoria; regular las emociones implican algo más que simplemente alcanzar satisfacción con los sentimientos positivos y tratar de evitar o esconder nuestros afectos considerados nocivos; la regulación consiste en percibir, sentir y experimentar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado o guiado por la irracionalidad, y sin afectarnos a nosotros mismos o a otras personas.

Alguien que puede regular sus emociones de forma efectiva elige los pensamientos y acciones a los que va a prestar atención para no dejarse llevar por su primer impulso e incluso, aprende a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales.

El proceso de autorregulación de las emociones y el estrés, forma parte de la habilidad para valorar nuestras prioridades y dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos, mediante un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo.

- 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, 14 de marzo de 2022.