Habilidades para la vida
Manejo de las emociones y estrés

Todas personas ante las tensiones y el estrés deben aprender a relajarse; el estrés es una reacción normal del organismo; implica una activación del cuerpo con elementos emocionales, racionales y del comportamiento de cada uno, aunque en exceso o "mal manejo" se convierte en un serio peligro para la salud, las relaciones interpersonales y la integridad personal.

El estrés es aquella situación en la cual, las necesidades y las exigencias internas o externas superan nuestra capacidad de respuesta; hay dos tipos de estrés: el disfuncional que reduce la capacidad para reaccionar debido a las afectaciones al organismo; y el funcional que ayuda a mantenerse alerta y en condiciones de enfrentar desafíos; la intensidad y la permanencia de la activación originan alteraciones, tanto físicas como psicológicas.

El estrés se produce ante cualquier hecho percibido como amenazante y exige un cambio o proceso de adaptación; desde la infancia aprendemos la manera de reaccionar ante él; a lo largo de la vida, existen diversas causas de estrés relacionadas con aspectos internos, propios de los cambios, las características del desarrollo y la personalidad, y aspectos externos como las oportunidades para satisfacer necesidades básicas, sociales, culturales; muchas causas son dinámicas y pueden modificarse, pero otras, escapan de nuestro control, aunque podemos reforzar habilidades o adquirir unas herramientas para afrontarlas de mejor manera; este proceso de aprendizaje se mantiene hasta la vida adulta, en la cual las responsabilidades y preocupaciones se van modificando, muchas veces aumentando.

Es importante hacer una revisión de las capacidades, debilidades y habilidades con las que cuenta la persona o los que se tienen para enfrentar adecuadamente el estrés; es necesario comprender cómo se construye este proceso en cada uno de nosotros, en las diferentes etapas o circunstancias de la vida, de esta forma se lograrán dos objetivos: identificar nuestras fuentes de estrés, manejar las emociones resultantes y ayudar a los y las más personas a lidiar con él; hay que valorar que en muchas ocasiones es difícil comprender las emociones de otras personas; esto se debe a que es complejo identificar y entender los propios sentimientos; para ello se requiere conocer las propias necesidades y deseos, qué cosas, actos o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos o sensaciones generan tales emociones, cómo afectan y qué consecuencias y reacciones provocan.

Las habilidades de aprendizaje para manejar el estrés, implica buscar alternativas como la resolución de problemas, la priorización de tareas y paso que hay que realzar para resolver; buscar alternativas para aumentar tu capacidad para hacer frente a la adversidad; buscar posibilidades puedes aprender a mejorar la conciencia y tus reacciones emocionales, aumentar tu sentido de control, encontrar mayor significado y propósito en la vida, y cultivar la gratitud y el optimismo; vale la pena considerar aprender técnicas de relajación, ejercicios físicos, la meditación, la oración; así como mejorar la aceptación de sí mismo, reconociendo su potencial y limitaciones que se puedan tener y mejorar la relaciones personales con los demás.

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, 16 de marzo de 2022.