



Habilidades para la vida Manejo de las emociones y estrés

En todos los ámbitos de la vida cotidiana, se aprenden, se refuerzan y desarrollan los roles sociales desde la niñez y la adolescencia, iniciados en el grupo familiar; se ponen a prueba los logros, habilidades y se establece una jerarquía social de objetivos, proyectos y metas; las competencias que se adquieren, constituyen un elemento básico para casi todas las actividades que se puedan desarrollar en la cotidianidad; en ocasiones, a los niños y niñas en la escuela y el hogar, implican un grado de presión para cubrir expectativas de éxito y satisfacción de demandas familiares, académicas, sociales y muchas otras que se establecen en función del género, la edad y la cultura.



En la edad adulta, el trabajo es el semejante a la escuela; es el contexto donde las personas experimentamos tensiones frecuentes, tanto por las actividades que realizamos como por la interacción social que tenemos con las personas que fungen como nuestros compañeros, autoridades y colaboradores; incluso si se trabaja de forma independiente, la tensión puede provenir de las relaciones con clientes, proveedores y usuarios o de las responsabilidades y decisiones unilaterales; el trabajo es una actividad social que genera satisfacciones, aunque también puede ser fuente de tensión; las tareas del hogar también constituyen un trabajo que, aunque no es remunerado, implica grandes responsabilidades y puede generar un elevado nivel de ansiedad.

En las tareas cotidianas se presentan diversas causas de estrés, sobre todo durante la adolescencia, por ejemplo:

Cumplir con expectativas académicas relacionadas con tareas y rendimiento académico, además de la asistencia puntual a clase; mantenerse a la par de las amistades o compañías con respecto a sus pertenencias y manejo de la libertad. Tener situaciones de conflicto con personas cercanas (familiares, amistades, compañeros); Ambiente escolar donde la violencia entre pares es común; la adaptación a una escuela nueva por cambio de domicilio; tener padre o madre que consume alcohol, tabaco u otras drogas y no saber qué hacer; Experiencias poco satisfactorias o “injustas”, debido a la asignación social y apropiación de roles de género; manejar y adaptarse a cambios importantes en la familia como el nacimiento de un hermano o hermana, la muerte o separación de los progenitores, la migración, etcétera; enfermedad de algún integrante de la familia; presentar algún examen en la escuela y temor a reprobar; expulsión o castigos en la escuela; frustración respecto a su aprendizaje; delincuencia y vandalismo en la comunidad; pérdida o separación de una amistad; embarazos no deseados; rechazo por parte de un grupo al que se desea pertenecer o de una persona que se percibe como atractiva; una nueva relación de pareja; incertidumbre sobre el futuro; conflicto por la toma de decisiones importantes en la vida; consumo de alcohol u otras drogas; relaciones violentas con la pareja, familia o amistades; exclusión social y falta de oportunidades en materia de educación, vivienda, empleo, servicios médicos y recreación; temor de amenazas ambientales, como condiciones de delincuencia en el lugar donde se vive; ausencia de expectativas, retos o planes de vida; cumplir con los estándares socialmente asignados a hombres y mujeres.

La lista anterior se puede hacer referencia para identificar y entender lo que origina estrés entre personas cercanas, sobre todo cuando hacemos referencia a la infancia, la adolescencia y la juventud; cabe enfatizar también que las fuentes de tensión, los recursos para afrontarlas y las reacciones que tenemos son diferentes en hombres y en mujeres, desde la normativa social que marca lo que culturalmente se debe cumplir.

- 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, 21 de marzo de 2022.