

# El camino hacia la resiliencia y la gestión emocional: reflexiones desde la vida y la profesión

\* por Laura Martínez Molina

*Palabras clave: Gestión emocional, Resiliencia, Salud emocional*

A lo largo de mi vida he enfrentado experiencias que me han permitido crecer y descubrir el impacto que la gestión emocional y la resiliencia pueden tener tanto a nivel personal como profesional. Este texto refleja cómo he logrado transformar momentos difíciles en aprendizajes y cómo esas lecciones se han vuelto fundamentales en mi labor de acompañamiento emocional. Hoy, a mis 24 años, miro hacia atrás y reconozco que cada desafío ha sido una oportunidad para profundizar en mi propio crecimiento y en mi capacidad de ayudar a los demás a encontrar equilibrio y bienestar.

-

Soy Laura, trabajadora social nacida en Granada. Desde temprana edad, la vida me presentó desafíos que han dejado una huella profunda, moldeando no solo mi personalidad, sino también mi deseo de ayudar a otros. Uno de los primeros cambios importantes en mi vida fue la separación de mis padres cuando tenía cuatro años. Aunque a esa edad aún no comprendía todo lo que sucedía, este evento marcó el inicio de un camino en el que aprendí a enfrentar y superar situaciones difíciles. A lo largo del tiempo, estas experiencias se han convertido en aprendizajes valiosos que aplico tanto en mi vida personal como en mi carrera.

El deporte siempre ha sido fundamental en mi vida y creo que también ha sido un soporte emocional, aunque en su momento no me diera cuenta. Me brindó una salida para canalizar mis emociones de una forma sana. Practiqué natación y baloncesto durante años, lo que me enseñó disciplina, constancia y la importancia del trabajo en equipo. Como señala Seligman (2011), el deporte y la actividad física actúan como reguladores del bienestar emocional, permitiéndonos canalizar nuestras emociones de forma saludable. En mi caso, ha sido un apoyo constante que me ha enseñado a mantener el equilibrio en los momentos difíciles. Aunque no lo entendía plenamente cuando era niña, me ayudó a liberar tensiones y a encontrar equilibrio emocional en momentos en los que me sentía abrumada. A día de hoy,

considero que la práctica deportiva es una herramienta poderosa para gestionar las emociones, ya que no solo mejora la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional. Actualmente, lo sigo practicando y es una de las actividades que me ayuda a mantenerme equilibrada en medio de las exigencias diarias.

Mi adolescencia también estuvo marcada por momentos de gran cambio. Después de experimentar una relación complicada con mi madre, tomé la decisión de irme a vivir con mi padre. Este fue un paso difícil, pero necesario: me enseñó sobre la adaptación, la toma de decisiones y la construcción de una convivencia sana. Aunque inicialmente fue complicado adaptarme a una nueva rutina y a los cambios emocionales, este cambio de ambiente me proporcionó la estabilidad que necesitaba. Esta experiencia fue clave para comprender la importancia de la *gestión emocional* en situaciones de transición o crisis.

A nivel educativo, mi trayectoria ha sido una verdadera montaña rusa. En mi adolescencia enfrenté desafíos académicos y personales que culminaron en un accidente de moto a los 15 años. Este evento, que me dejó con una fractura en la pierna, fue un punto de inflexión: aunque fue un periodo de dolor y frustración, me llevó a reflexionar y a darme cuenta de que tenía el poder de cambiar mi situación. Esta experiencia me impulsó a retomar mis estudios con mayor determinación, y a partir de ese momento comencé a ver la importancia de no dejarme vencer por las circunstancias. Aún sin tener herramientas específicas de gestión emocional, este suceso me enseñó a ser resiliente y a enfrentar mis problemas con valentía.

Con el tiempo, decidí estudiar Trabajo Social, una carrera que me permitiera transformar mis propias vivencias en herramientas de ayuda para otros. Tras finalizar mis estudios, me formé en Neurocoaching e Inteligencia Emocional, lo cual amplió profundamente mi visión y me proporcionó nuevas estrategias para gestionar mis emociones y ayudar a los demás.

Como explica Goleman (1995), la *inteligencia emocional* implica entender nuestras emociones y manejarlas constructivamente, algo que considero esencial cuando atravesamos crisis o transiciones. He aprendido que enfrentar mis emociones con consciencia me ayuda a mantener el control en situaciones de alta presión y a apoyar a otros de manera empática. Hoy en día, veo una gran diferencia entre cómo enfrentar las crisis. Antes de la formación solía reaccionar de manera impulsiva, dejando que la intensidad de las emociones me desbordara y afectara mis decisiones; no tenía un control claro sobre mis sentimientos y esto hacía que, en momentos críticos, me sintiera abrumada y sin rumbo. Ahora, gracias a la formación tengo una comprensión más profunda de mis emociones y puedo manejarlas de una manera más consciente y equilibrada. Esta habilidad me permite no solo afrontar mis propias dificultades,

sino también acompañar a otros en su proceso de gestión emocional con empatía y comprensión.

Uno de los conceptos más valiosos que aprendí es la importancia de contar con habilidades de afrontamiento prácticas y efectivas. Durante mi trabajo he tenido la oportunidad de acompañar a personas en momentos de crisis. Allí, uno de los recursos que más utilizo es la respiración consciente y profunda. Recuerdo particularmente el caso de una adolescente que estaba pasando por un proceso de duelo complicado. A través de técnicas de *mindfulness* y ejercicios de respiración, logramos que ella pudiera manejar su ansiedad y canalizar sus emociones de una manera saludable. En las sesiones trabajamos en reconocer sus emociones sin juzgarlas, permitiéndole expresar su tristeza sin sentir que era una carga o un problema. Con el tiempo, esta práctica no solo mejoró su estado emocional, sino que también le proporcionó una herramienta que podía utilizar cada vez que las emociones se volvieran abrumadoras. Esta experiencia me recordó la importancia de enseñar habilidades de afrontamiento que no solo sean útiles en el momento de la crisis, sino que también le proporcionen a la persona una herramienta de apoyo continuo.

Creo firmemente que la *gestión emocional* no implica reprimir o evitar los sentimientos, sino aprender a convivir con ellos y a utilizarlos de una manera constructiva. Este enfoque es especialmente relevante en personas en situaciones de gran vulnerabilidad, como quienes atraviesan duelos, pérdidas o grandes transiciones. En mi trabajo he visto cómo una intervención adecuada y bien estructurada puede marcar una gran diferencia en la vida de quienes enfrentan una crisis. En momentos críticos, es vital tener una estructura que permita a la persona sentirse segura y apoyada. Por eso, suelo emplear un esquema de intervención que actúa como un mapa, estableciendo metas y pasos claros que brindan una dirección y un propósito. Este enfoque flexible se adapta a las necesidades de cada individuo, permitiéndoles avanzar en su proceso de recuperación de manera segura y sin presiones.

Hoy en día, mi vida profesional se enfoca en la *salud emocional* y en el desarrollo de la *resiliencia* en personas que atraviesan momentos difíciles. La resiliencia, como describe Cyrulnik (2001), es la capacidad para transformar el dolor en crecimiento. Este concepto se ha vuelto central. El objetivo que guía mi trabajo es ayudar a las personas a convertir sus desafíos en oportunidades de desarrollo, brindándoles herramientas que los fortalezcan emocionalmente, y a transformar sus situaciones de crisis en oportunidades de crecimiento y autoconocimiento. En este camino, la “gestión emocional” y la “salud emocional” son conceptos clave, ya que, más allá de superar el impacto negativo de una crisis, estas

habilidades permiten construir una base sólida para el crecimiento personal y el equilibrio emocional a largo plazo. A través de la gestión emocional, se puede encontrar un espacio de calma y reflexión que permite tomar decisiones conscientes, sin dejar que las emociones controlen completamente la situación.

Finalmente, mi deseo de seguir ayudando a otros no solo proviene de mis propias experiencias, sino también de una convicción profunda de que, cuando las personas tienen las herramientas adecuadas, pueden superar casi cualquier obstáculo. He experimentado que al brindar un apoyo adecuado se puede ayudar a alguien a transformar una situación de crisis en un proceso de desarrollo personal y bienestar integral.

La gestión emocional, el deporte y las habilidades de afrontamiento se han convertido en pilares fundamentales en mi vida, tanto en el ámbito personal como en el profesional. Creo firmemente que al enseñar a otros a gestionar sus emociones, estoy contribuyendo a crear un impacto positivo y duradero en sus vidas, ayudándoles a construir una vida más equilibrada, resiliente y plena.

#### *Referencias bibliográficas*

- Cyrulnik, B. (2001). *Los patitos feos: La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Nueva York: Bantam Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Nueva York: Free Press.