



artículo

Contagiamos emociones

Por Esthefany Landívar
(esthefanylandivar@insentive.com.ec)

Hace algunos años, uno de los retos en la educación era propiciar espacios para brindar no solo un contenido curricular regular, sino para generar vivencias para la vida; entre ellas, la inteligencia emocional, un enfoque que poco a poco ha ido ganando espacio dentro del contexto educativo.

Sin embargo, a pesar de que desde la década de los noventa escuchamos el término “inteligencia emocional” (Goleman, 1995), aún no logramos, treinta años más tarde, insertarla de manera transversal en el proceso educativo.

Sabemos que las emociones se contagian. Pero también, que propiciar emociones placenteras (optimismo inteligente, alegría, esperanza, gratitud, etc.) amplían recursos psicológicos (Adler, 2017). De igual forma, sabemos que todas las emociones tienen una función importante, y que aprender a gestionarlas desde pequeños nos permite alcanzar

¿Por qué, si conocemos los beneficios de la educación emocional, aún se las conciben como estrategias adicionales y no como prioritarias dentro del contexto educativo?

más habilidades interpersonales, cognitivas, conductuales y fisiológicas.

Si bien es cierto que ya se realizan propuestas académicas en torno a las emociones, todavía no constituyen un eje transversal dentro de la educación. ¿Por qué, si conocemos los beneficios de la educación emocional, aún se las conciben como estrategias adicionales y no como prioritarias dentro del contexto educativo?

Posiblemente seguimos dando más atención al proceso burocrático o al papeleo y estemos ignorando que, para propiciar la edu-

cación emocional, es necesario trabajar con los docentes, con su salud emocional y sus habilidades esenciales (empatía, rapport, escucha activa, resiliencia, entre otros).

Ahora que vamos a volver a clases, se recomienda que el docente trabaje de manera interna sus habilidades para:

- Escuchar activa y asertivamente.
- Centrar la atención en el estudiante y brindarle aceptación incondicional.
- Transmitir una actitud empática que sintonice con sus sentimientos y necesidades.
- Validar su sentir y sus emociones.
- Hacerle saber, a través del uso del lenguaje no verbal, que está acompañado.
- Mostrar tranquilidad suficiente para dar seguridad.
- Evitar: restar importancia a lo que está contando, invalidar sus opiniones y juzgar o valorar de manera trivial la situación expresada. (Oros & Richaud, 2012).

Si los docentes logran dar espacio en la rutina diaria a la promoción de las emociones, estarán posibilitando resiliencia y maximizando factores protectores, así como capacidades cognitivas y sociales.

Con estas habilidades internas, el docente podrá acompañar al estudiante en su proceso de gestión emocional. Y para que esto sea vivenciado, se recomienda insertar en la rutina diaria procesos tales como:

- Reconocer emociones propias y ajenas.
- Hablar de las emociones y de cómo nos sentimos.
- Relacionar gestos corporales con sentimientos.
- Proveer oportunidades para expresar su cooperación, solidaridad, empatía y consuelo.
- Alentar el juego y el sentido del humor.
- Ofrecer espacios para la distensión.
- Promover la gratitud y el reconocimiento de sus logros.

(Oros & Richaud, 2012).

Si los docentes logran dar espacio en la rutina diaria a la promoción de las emociones, estarán posibilitando resiliencia y maximizando factores protectores, así como capacidades cognitivas y sociales.

Estas garantizarán la supervivencia en un mundo amenazante y cambiante como en el que vivimos.

Referencias

Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2821>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Porqué es más importante que el cociente intelectual*. Editorial Nomos.

Oros, L. & Richaud, M. (2012). *Cómo inspirar emociones positivas en los niños. Guía para la escuela y familia*. Editorial Universidad Adventista.

